

## ▶ まちのリハビリ教室

膝が痛い、腰が曲がった、よく転ぶようになったなど、自分で運動をすることに不安がある方や運動の方法がわからない65歳以上の方に、一人ひとり体の状態を確認し、体の機能に合わせた体づくりの指導を行います。

また、今年度より栄養・歯科指導も併せて開催します。

【日 程】12月～3月 月2回の8日間  
(うち1回は栄養・歯科指導)

【内 容】○理学療法士による個別の面談と運動指導と集団指導  
○管理栄養士と歯科衛生士による集団指導

【定 員】10人

【参加費】1回あたり100円

【場 所】福祉健康センター

【申込期間】11月8日(金)～15日(金)

【申込・問合せ先】健康介護課 ☎388-7171

※電話で申込み後、日程表などを郵送します。

※新規の方が優先となりますが、2回目以降のご参加もお待ちしています。

## ▶ ヤングレディースクッキング

毎日の食事は人の健やかな体と心を育てます。幼いころからの食習慣は、将来にわたって大きく影響するものであり「食育」が大切になります。

そこで、食育に関する講義や調理実習を行う「ヤングレディースクッキング」を開催します。託児もありますので、ぜひご参加ください。

【対象者】乳幼児をもつ保護者

【日 時】12月16日(月)  
午前9時30分～午後0時30分

【場 所】福祉健康センター 【参加費】500円  
※保護者の方の食事のみになりますので、お子様の食事は、ご準備いただくか、取り分けていただくようお願いいたします。

【持ち物】エプロン・三角巾・タオル

【メニュー】

さつまいも入り赤飯・あんかけ茶わん蒸し  
鶏肉のシチュー煮・焼き野菜のお浸し  
パンプキンケーキ

(メニューが変更になる場合があります。予めご了承ください。)

【定 員】15人 【申込期限】12月9日(月)

【申込・問合せ先】健康介護課 ☎388-7171

## 🦷 11月8日はいい歯の日 🦷

いつまでもおいしく、楽しく食事を取るためには、毎日の歯磨き、定期的な歯科健診を受けることが大切です。また、口腔機能を保つことは介護予防や認知症予防にも効果があります。

「いい歯の日」をきっかけに歯と口の健康づくりを考えてみましょう。

## 麻薬・覚醒剤乱用防止運動期間

### 10月1日～11月30日

## 危険ドラッグは

# 「ダメ。ゼッタイ。」

## わたしたちにできること

それは「快適なオフィス環境」につながるご提案のすべてです

## 🏢 中部事務機株式会社

本 社 岐阜市都通1丁目15番地 ☎(058)251-7191  
大垣支店 大垣市築捨町5丁目69番地1 ☎(0584)89-0711  
東濃支店 可児市羽崎495番地1 ☎(0574)62-8490

## 名馬、名手の里 ドリームスタジアム NIFU 笠松けいば

### 11月の開催日程

5(火).6(水).7(木).8(金)

18(月).19(火).20(水).21(木).22(金)



11/7(木) 第6回ラブミーチャン記念(SPI)

11/21(木) 第15回笠松グランプリ(SPI)

11/7、11/21、CCNにて笠松けいば全レースを放送!

笠松競馬場・シアター恵那 JRA馬券発売中!!



<http://www.kasamatsu-keiba.com/>

ツイッター・インスタグラムで笠松けいばの色々な情報を日々、配信しています

## ごみ・粗大ごみの回収

## 🏢 (株)高島衛生

\*笠松町許可業者  
岐南町平成6-110

☎058-248-0089

<http://www.t-eisei.co.jp>

