

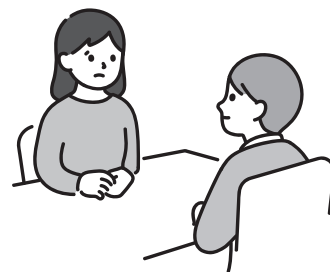
法律とこころの相談会

アルコールやひきこもり、生活苦やパワハラなどでこころのバランスを崩していませんか。このような問題について、弁護士、臨床心理士などの専門家が相談に応じます。誰かに相談することで、解決の糸口が分かり、こころの負担を軽くするもできるかもしれません。この機会をぜひご利用ください。

相談料 無料 プライバシー厳守

相談日・場所など

日時	9月10日(水)午後1時から4時ごろまで
場所	岐阜保健所(各務原市那加不動丘1-1)
対象者	金銭問題や心の悩みなど複合的な悩みのある方
相談を対応する人	弁護士、臨床心理士 など
対応する相談内容	生活苦、多重債務、雇用問題、パワハラ など



※相談は完全予約制ですので必ず事前に予約をしてください。その際に時間をお知らせします。

申込 岐阜保健所 健康増進課保健予防係に電話予約 ☎380-3004

まちのリハビリ教室(全8回) 要申込 申込先：健康介護課

理学療法士の指導のもと、思うように日常生活をおくれない方に、それぞれにあった運動やストレッチを学ぶ教室です。管理栄養士・歯科衛生士より栄養やお口についての講話もあります。いつまでも健やかに過ごすために一緒に頑張りませんか。

対象	65歳以上で筋力の低下や関節の痛みなどがある方			
日程	全8回(⑦のみ栄養・お口の講話)			
	①9月12日(金)	②9月26日(金)	③10月10日(金)	④10月24日(金)
	⑤11月14日(金)	⑥11月21日(金)	⑦12月12日(金)	⑧12月19日(金)
時間	午後1時30分～2時30分		場所	笠松中央交流センター
参加料・定員	1回100円 定員10人		申込期限	8月15日(金)

たっぷり野菜 しっかり減塩

野菜摂取量の増加

1日の野菜摂取目標量は350g以上です。毎食、野菜をとるように心がけましょう。



食塩摂取量の減少

1日の食塩摂取量の目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。食塩の摂取量は、調味料からの摂取が約7割と言われています。素材の味や風味を活かし、調味料の使い過ぎに気を付けましょう。



認定こども園 笠松双葉幼稚園

〒501-6064 岐阜県羽島郡笠松町北及66
TEL:058-387-9155
<http://www.tsumiki.ed.jp>



関連施設

- まつなみ健康増進クリニック
- 人間ドック・健診センター
- 人工透析センター
- まつなみリサーチパーク(医学研究所)
- 松波総合病院介護老人保健施設
- まつなみ訪問介護ステーション
- まつなみ訪問看護ステーション
- 松波総合病院居宅介護支援事業所
- まつなみケアプランセンター

TEL 058-388-0111 (代)
<http://www.matsunami-hsp.or.jp>