

お知らせのマークの見方

- ◎料金の記載のないものは無料です。
- ◎マークの見方
  - 時=期日(期間)/時間 場=会場
  - 内=内容 講=講師 題=演題
  - 出=出演 曲=曲目 相=相談員
  - 対=対象 定=定員 料=料金
  - 持=持物 申=申込
- ▷市民大学あしかが学校の講座
- ☑=必修 認=認定

子育て公開講座

親子で楽しむ演奏会

さいこう子育て支援センター

☎②4460

時 2月21日(木) / 午前10時30分～  
11時30分 場 山川コミュニティ  
ホール 出 TEA for three 対 市内  
在住の就園前の子どもとその保  
護者 定 先着親子100組 申 2月  
4日(月)から15日(金)までに電話で  
同センター



▼ TEA for three



織姫・助戸公民館  
乳幼児学級企画運営委員募集

織姫公民館・☎②16144

☑『パパママ育児セミナー』(0歳の子どもとその親)、『織姫』、『ぽかぽか親子ふれあいセミナー』ありさんクラス(1歳の子どもとその親)、ぞうさんクラス(2・3歳の子どもとその親)、『(助戸)の企画・運営』(3歳以下の子どもを育児中の親) 各若干名※先着順。 申 1月8日(火)から25日(金)までに電話で織姫公民館

無料大人の風しん抗体検査

安定健康福祉センター

☎④15895

妊娠中は予防接種が受けられません。妊娠前にぜひ検査を受けましょう。



期間 3月末まで

対象 ①妊娠を希望する女性 ②その配偶者などの同居者 ③風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者などの同居者

実施場所 県内の協力医療機関

たかろばカフェ



元気高齢課・☎②02135

会場・連絡先	時間	1月	2月
高齢者複合支援施設 喜重苑(今福町) ☎②3940	午前11時～午後3時	7日(月) 21日(月) 28日(月)	4日(月) 18日(月) 25日(月)
	午後1時30分～4時	15日(火)	19日(火)
ピーターパン (元学町) ☎④1281	午後1時30分～3時30分	9日(水)	13日(水)
デイサービスセンター さくらの里(常盤町) ☎④8817	午後1時30分～3時	17日(木)	21日(木)
特別養護老人ホーム こはく苑(堀込町) ☎③5890	午前10時～午後2時	27日(日)	24日(日)
デイサービスくのん (西砂原後町) ☎④8895	午前10時～11時30分	19日(土)	16日(土)

☑認知症の方や家族同士の交流の場 料 お茶代など各会場による 申 事前に電話で各会場

認知症介護者家族交流会

オレンジ会

元気高齢課・☎②2246

時 1月15日(火) / 午後1時30分～

3時 場 山辺公民館 ☑ 介護をする方同士で不安や苦勞を語り合う

申 事前に電話で同課

および同センター  
申込 希望する実施場所に直接電話  
※実施医療機関など、詳しくは県ホームページまたは同センターにご確認ください。

もしものため、家族のために

エンディングノート  
わたしの足あと

元気高齢課・☎②2246

市が作成した無料配布のエンディングノートを活用して、終活について考えてみませんか?

配布場所 同課(本庁舎1階17番窓口)、地域包括支援センター、各公民館

※市ホームページでもダウンロードできます。



# 新春



## 足利歩き愛です 七福神ウォーキング

健康増進課  
☎3112



1月20日(日) 鏝阿寺 西側イベント広場 当日受付午前9時~10時

鏝阿寺をスタート・ゴールとして、  
約8kmのコースで七福神の社寺をめぐる。



雨天決行  
(荒天中止)

参加料1,000円 事前申し込み不要 当日先着1,500人

※↓の『歩き愛です歩数計』をお持ちの方は**参加無料**です。

### 参加特典

参加証



高性能歩き愛です歩数計

♡ 健幸マイレージ  
対象イベント

**完歩賞 & お楽しみ抽選くじ** ウォーキング終了後、『歩き愛です歩数計』をお持ちの方で、コース内で出題される足利歴史クイズに正解し、規定ポイントに達した方は、協賛企業提供の景品を**完歩賞**として差し上げるほか、**豪華賞品が当たる抽選くじ**に参加できます。

市内外の企業など**53社**に協賛いただきました。  
ご協力ありがとうございました。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。



## 専門職による個別健康相談

健康増進課・☎3115

1月			2月		
9日(水)	午前	歯食	8日(金)	午前	歯食
18日(金)	午後	歯食	25日(月)	午前	歯食
23日(水)	午前	健	28日(木)	午後	健



☑保健センター  
☑事前に電話で同課  
※1組45分程度。

歯 = 歯科衛生士による歯と口の相談  
食 = 管理栄養士による食事の相談  
健 = 看護師などによる健康相談

## 休日夜間急患診療所

内科・小児科 ☎201556

▷年始(1日~3日)・日曜・祝日  
=午前10時~午後4時  
▷夜間(毎日)=午後7時~10時

歯科 ☎201557

▷年始(1日~3日)・日曜・祝日  
=午前10時~午後1時

足利赤十字病院  
健診棟1階内



## 生き生き元気のつどい

元気高齢課・☎202135

会場	時間	1月	2月
織姫公民館	午前 10時 ~ 11時 30分	15日(火)	19日(火)
助戸公民館		16日(水)	20日(水)
三重公民館		8日(火)	12日(火)
山辺公民館		17日(木)	21日(木)
北幸楽荘		28日(月)	25日(月)
富田公民館		11日(金)	8日(金)
山前公民館		11日(金)	8日(金)
毛野体育館		10日(木)	14日(木)
東幸楽荘	午後 2時 ~ 3時 30分	10日(木)	7日(木)
西幸楽荘		9日(水)	13日(水)
南幸楽荘		23日(水)	27日(水)
北郷公民館		10日(木)	14日(木)

☑認知症予防や介護予防のための軽い体操、脳のトレーニング、講話など☑おおむね65歳以上の方☑事前に電話で同課