

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

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)、『ほかほか親子ふれあいセミナー(1〜3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。☑

1月8日(水)から24日(金)までに電話で織姫公民館



ハローベビークラス

健康増進課・☎②4513

【母親学級】あんしん体験コース

Ⅱ時 1月29日(水)場さいこうふれあいセンター(西宮町)☑妊娠出産で不安定になりやすい心をコントロールする方法、子育てサービス情報の紹介、子育て支援センター『子育てサロンぴっぴ』の見学など☑保育士、保健師

【両親学級】わくわく育児体験コースⅡ時 2月29日(土)場足利大学本城キャンパス3号館3階実習室☑パパによる妊婦体験、赤ちゃんのお世話疑似体験(抱っこや沐浴など)、産後の子育てや生活を考えるなど☑保健師

☑共通☑時午後2時〜4時☑妊婦22週以降の妊婦とその家族※原則、2回とも参加できる方。☑20組☑母子健康手帳☑事前に電話で同課

☑認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座

元気高齢課・☎②2246

時 1月23日(木)午後2時〜3時30分☑場葉鹿公民館☑認知症の理解、かわり方について☑事前に電話で地域包括支援センターさかにし(☎⑤4080)または同課



新春

七福神ウォーキング  
足利歩き愛です

健幸マイレージ  
対象イベント

健康増進課・☎②4512

雨天決行  
(荒天中止)

1月19日(日) 鏝阿寺 西側ステージ広場

当日受付 午前9時〜9時30分  
ゴール受付 午前11時〜午後2時

鏝阿寺をスタート・ゴールに、約8kmのコースで七福神の社寺をめぐる。

事前申し込み不要 当日先着1,500人

参加条件 歩き愛です専用歩数計をお持ちの方  
※当日、1,000円で購入可(先着450人)。



完歩賞 & お楽しみ抽選くじ

ウォーキング終了後、『歩き愛です専用歩数計』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、協賛企業提供の完歩賞があるほか、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54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。

## たかろばカフェ

元気高齢課・☎2135



会場・連絡先	1月	2月
高齢者複合支援施設 喜重苑(今福町) ☎223940	6日(月) 20日(月) 午前11時～午後3時	3日(月) 17日(月)
	21日(火) 午後1時30分～4時	18日(火)
ピーターパン (元学町) ☎411281	8日(水) 午後1時30分～3時30分	12日(水)
デイサービスセンター さくらの里(常盤町) ☎438817	16日(木) 午後1時30分～3時	20日(木)
特別養護老人ホーム こはく苑(堀込町) ☎35890	26日(日) 午前10時～午後2時	23日(日)
デイサービスくのん (西砂原後町) ☎438895	18日(土) 午前10時～11時30分	15日(土)
醍醐の森(山川町) ☎411328	8日(水) 22日(水) 午後1時～3時	12日(水) 26日(水)

☑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☑事前に電話で各連絡先

## 生き生き元気のつどい

元気高齢課・☎2135

会場	時間	1月	2月
織姫公民館	午前 10時 ～ 11時 30分	21日(火)	18日(火)
助戸公民館		15日(水)	19日(水)
三重公民館		14日(火)	18日(火)
山辺公民館		16日(木)	20日(木)
北幸楽荘		27日(月)	17日(月)
富田公民館		17日(金)	14日(金)
山前公民館		10日(金)	14日(金)
毛野体育館	午後 2時 ～ 3時 30分	9日(木)	13日(木)
東幸楽荘		9日(木)	6日(木)
西幸楽荘		15日(水)	12日(水)
南幸楽荘		22日(水)	26日(水)
北郷公民館	9日(木)	13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☑おおよね65歳以上の方☑事前に電話で同課

握力・血圧などの健康チェックもできます(予約不要)



## 専門職による個別健康相談

健康増進課・☎24513

1月	☆ 8日(水)	★24日(金)
2月	☆ 6日(木)	★21日(金)

### ミニ健康講座

☆…減塩講座

★…お口のケア講座

※いずれも午前10時から。

☑午前9時～、午前11時～※1組45分程度。☑保健センター☑歯科衛生士による歯と口の相談、管理栄養士による食事の相談☑各2組☑事前に電話で同課

## 休日夜間急患診療所



足利赤十字病院健診棟 1階内  
内科・小児科 ☎201556  
歯科 ☎201557

診療科	診療日時	
内科 小児科	日曜日・祝日	午前10時～午後4時
	毎日	午後7時～10時
歯科	日曜日・祝日	午前10時～午後1時



## 救急電話相談

- 救急情報テレホンサービス(消防本部) ☎220099  
▷毎日24時間＝病院案内や応急手当の指導など
- とちぎ子ども救急電話相談  
プッシュ回線 #8000(☎028・600・0099)  
▷月～土曜日/午後6時～翌朝8時  
▷日曜日・祝日/午前8時～翌朝8時(24時間)  
＝お子さんの急な病気やけがに関する相談
- とちぎ救急医療電話相談  
プッシュ回線 #7111(☎028・623・3344)  
▷月～金曜日/午後6時～10時  
▷土・日曜日、祝日/午後4時～10時  
＝15歳以上の方の急な病気やけがに関する相談

## 交通事故などのけがで国民健康保険を使う場合は届け出が必要です!



第三者行為による傷病 保険年金課  
届の提出をお願いします。☎202147