

# まるごと健康相談について

令和5年度は次の日程で実施します。ぜひ心や体の相談にお越しください。

## 実施日

4月12日(水)、5月10日(水)、6月14日(水)、7月12日(水)、8月9日(水)、9月13日(水)、  
10月11日(水)、11月8日(水)、12月13日(水)、令和6年1月10日(水)、2月14日(水)、  
3月13日(水)

会 場 みんなのお家「だんらん」

時 間 9時30分～11時

★3月は自殺対策強化月間です。まるごと健康相談の実施日以外でも、来所・電話・訪問による相談を随時受け付けています。体や心の健康、健診、予防接種、子育て等、一人で抱え込まずにお気軽にご相談ください。

■お問い合わせ先 福祉課まるごと支援班 保健センター(TEL29-3926)

## 3月のかようカフェのご案内

認知症や健康などの不安を専門スタッフに相談することができます。

【時 間】 3月14日(火) 10時～11時

【会 場】 天使館

※第2火曜日の開催となります。

※はっぴいポイントカードの対象事業です。

※感染状況で変更となる場合があります。



2月はおはなしぼっくすのお話会でした！

## 通いの場のある元気な地域づくりをめざして

【その18】狐崎「お元気くらぶ」  
～みんなで笑い合うのが元気の秘訣！～



【その19】細越「お元気くらぶ」  
～いつも真剣に楽しんでいます～



「お元気くらぶ」では、文字カードを使った脳トレや、スクエアステップマットを使ったマス埋めなどのレクリエーションを行っています。レクリエーションを通して集中力や注意力を高めたり、仲間と笑い合ったりして、楽しく心と体の健康づくりに取り組んでいます。