

お知らせ

第2期 足腰しゃんしゃん教室参加者募集

65歳以上の方を対象に、身体機能の維持・転倒予防を目的とした運動教室を行っています。運動が苦手な方や腰・膝が痛いという方でも気軽に取組める運動内容になっています。皆さんの参加をお待ちしています。

日程 9月9日(火)～12月19日(金) ※全14回予定

・10月まで 毎週火曜日
・11月から 毎週金曜日

場所・時間

①追分会場(ぬくもりセンター)
13時30分～15時30分

②早来会場(せいこドーム)
10時～12時

※11月から①②の教室時間が入れ替わります。

対象者 65歳以上の方(介護認定を受けている方は対象外とします。)

内容 ストレッチ、筋力をつける簡単な運動(貯筋体操)、体力測定など

申込み期限 9月2日(火)

申込み・問合せ 安平町地域
包括支援センター
☎ 25 4 5 5 5

早来相談センター
☎ 22 2 9 4 0

乳児健康相談(離乳食講習会)のお知らせ

次の日程で行いますので、希望される方は、お電話でお申し込みください。

日時 9月2日(火) 受付9時30分～

場所 保健センター

対象 2か月～1歳6か月の児と保護者

内容 離乳食講習会、乳児相談、栄養相談、身体計測など

※栄養士と一緒に作り、試食します。

メニュー：10倍粥、トマト寒天、とうもろこしと芋のポタージユ、豆腐としらすの卵とじ、そぼろ煮、ポテトグラタン、ふりかけ

持ち物 母子手帳、エプロン

定員 10組

申込期間 8月11日(月)～

26日(火)
申込み・問合せ 健康福祉課

健康推進グループ
☎ 25 2 4 2 5

市民後見人養成講座の開催について

北海道と東胆振一市四町(苫小牧市・白老町・厚真町・むかわ町・安平町)とが共催し、「市民後見人養成講座」を開催します。

※市民後見人とは、認知症や知的・精神障がいなどの理由で判断能力が十分でない高齢者や障がいをもつ方に代わって福祉サービスの契約や財産管理などを行う一般市民の方を言います。

【市民後見人講座事前説明会】

次のとおり事前説明会を開催します。

日時 1回目 9月2日(火) 18時～20時
2回目 9月6日(土) 14時～16時

※時間厳守でお願いいたします。

会場 苫小牧市民活動センター
1階多目的ホール(苫小牧市若草町3丁目3・8)

内容 ①成年後見制度と市民後見人の役割について

②市民後見人養成講座の受講について

定員 100名(申込順)

申込方法 8月18日(月)まで

に、お電話で左記へお申し込みください。

※市民後見人養成講座は10月から11月に開催します。詳しくは広報あびら9月号でお知らせします。

申込み・問合せ 健康福祉課
国保・介護グループ
☎ 25 4 5 5 5

平成26年度家畜商講習会の開催について

次のとおり平成26年度家畜商講習会が開催されます。受講希望者は左記までお問い合わせください。

日時 11月26日(水)・27日(木) 9時～17時

場所 北海道庁別館(地下1階 大会議室)

講習事項・時間
・家畜の取引に関する法令 4時間
・家畜の品種及び特徴 4時間

・家畜の悪癖、肝機能障害及び疾病 6時間

申込期限 9月5日(金)

申込み・問合せ 農林課農政・畜産グループ
☎ 22 2 5 1 5

広告欄

あなたの悩みに

コタエを出します

相談無料

※その他相談は有料のご案内となります。

- 離婚 (45分)
- 多重債務 (30分)
- 交通事故 (30分)
- 雇用トラブル (30分)

相談予約ダイヤル **0144-35-8373**

平日 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)

札幌弁護士会 苫小牧法律相談センター

広告欄

一人で悩みを抱えずに、お気軽にご相談下さい。

むらやま法律事務所

相談内容/借金・過払金請求・労働問題・離婚・相続・交通事故 その他

借金・過払金請求に関する相談は無料

弁護士 邨山(むらやま) 達哉

TEL 0144-31-4750

受付時間 月～金/9:30～17:00(予約制) ※祝日は除きます

苫小牧 むらやま 検索

3階 むらやま法律事務所

苫小牧駅 北口ビル
Aiba苫小牧
王子製紙
MEGA ドックホール
苫小牧小牧
JR苫小牧駅
e240

(詳しくはHPをご覧ください)