



児童館・児童センター、子育てひろば モモ 12月のイベント

白根南児童館 ☎201-6021

●クリスマスキットパス

回 12月6日(月)~25日(土)
内容 児童館の窓にキットパスでクリスマスの絵を描く 対象 幼児親子~高校生
会場 当日直接会場へ

白根児童センター ☎372-0530

●ちびっこクリスマス会

回 12月11日(土)午前10時半から 内容 クリスマスの雰囲気を味わおう 対象 未就学児と保護者 先着8組 会場 同センター

味方児童館 ☎201-8346

●ちびっこクリスマス会

回 12月22日(水)午前10時半から
内容 クリスマスソングのハンドベル演奏や

楽しいパネルシアター 対象 乳幼児とその保護者 先着20組 会場 同館

白根北児童館 ☎379-1260

●書き納め会

回 12月26日(日)午後2時~3時
内容 「かきかた」や「書道」の宿題を児童館でやろう 対象 小学生 先着15人 会場 同館

子育てひろば モモ

●自由あそび&ちよっとしゃべり場

回 12月28日(火)午前10時~11時半
会場 白根学習館 内容 テーマ「今年はどうな年だった?」
対象 未就園児と保護者 先着8組
会場 当日直接会場へ
会場 白根地区公民館 ☎372-5533



冬期スポーツ教室 参加者募集

事前に窓口で「スポーツ教室会員登録」が必要です。回数や受講料などの詳細は問い合わせてください。



白根カルチャーセンター ☎373-6311

窓口、電話、メール(右の二次元コード)で下記必要事項を記入(先着順) 必要事項 ①教室名(複数の場合全て)②会員番号③受講者氏名(ふりがな)④電話番号



教室名	期間	曜日	時間	定員
フラダンス	1/24~3/7	月	13:30~14:30	20人
ルーシーダットン&セルフマッサージ	1/25~3/15	火	10:00~11:30	40人
ストレッチヨガ(夜)			19:00~19:45	
エアロビクス&骨盤ダンス(夜)	1/27~3/10	木	20:00~20:45	
ストレッチヨガ(午前)			10:00~10:45	
エアロビクス&骨盤ダンス(午前)			11:00~11:45	
いきいき健康	1/27~3/17		14:05~15:00	
太極舞(タイチーダンス)			20:00~20:45	
ピラティス(夜)	1/21~3/4	金	20:00~20:45	

味方体育館 ☎378-4528

回 12月19日(日)までに窓口、電話、専用申込フォーム(右二次元コード)で下記必要事項を記入(定員を超えた場合は抽選) 必要事項 ①教室名(複数の場合全て)②会員番号③受講者氏名(ふりがな)④電話番号



教室名	期間	曜日	時間	定員
卓球初心者・中級者	1/20~3/24	木	10:00~12:00	計30人
いきいき健康	1/17~3/28	月	13:30~14:30	25人
やさしい健康	1/12~3/23	水		
バレトン	1/17~3/28	月	19:30~20:30	18人
ピラティス	1/18~3/22	火		
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	1/12~3/23	水		
フラダンス	1/20~3/24	木		

●椅子ヨガ体験会

椅子に座って行うヨガです。体への負担が小さく安心して取り組むことができます。
回 12月14日(火)午後1時半~2時半 会場 同館
対象 15歳以上(中学生除く。先着18人) 参加費 300円 電話で同館



歳末防災強調運動

運動期間:12月31日(金)まで

コンセントに差し込んだままのプラグにほこりがたまっていませんか。ほこりが原因でショートし、火災が発生することがあります。

- ほこりがたまらないように掃除する
- 配線の許容電流を守る
- たこ足配線や配線を束ねての使用はしない
- 傷んだ配線は使わない



これらに注意して、安心・安全な新しい年へとつなげましょう!
会場 南消防署市民安全課 ☎372-0119

こんにちは!高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センター

今月のお知らせ

認知症カフェ~より道カフェかけ橋~

感染症予防対策を徹底して開催中!

回 12月25日(土) 午後1時半~3時
会場 白根健康福祉センター
参加費 300円(茶菓代) 会場 当日直接会場へ
内容 ※認知症の人が楽しく活動でき、介護をしている家族は悩みなどを語り合える場所です。認知症や介護の相談もできます

どなたでも参加できます!



冬場は家に閉じこもりがち... 家でもできる介護予防のコツ

日常生活の中で脳と体を使いましょう

安静に座る=1としたとき...

- 低強度・3 ゆっくり歩く、調理・皿洗い、水やり、ストレッチ
- 中強度・3~6 早歩き、モップ・掃除機がけ、階段を下りる
- 高強度・6以上 ジョギング、階段を上る

- 活動強度にかかわらず、これらの活動を1日40分以上しましょう
- 30分以上・週2日以上活動習慣を持つようにしましょう
- 家族を誘って、今より少しでも多く活動しましょう

活動習慣を持つと...

- 筋力・体力・バランス能力が向上します
- 考える力が向上します
- 生活にメリハリが生まれます
- 意欲が向上します



高齢者が住み慣れた地域で、安心して生活できるよう、さまざまな相談に応じています。認知症など、困っていることについても気軽に相談してください。相談は無料で、秘密は守られます。

地域包括支援センターしろね南 (対象:白根第一・白南中学校区) ☎373-6770
地域包括支援センターしろね北 (対象:白根北・白井中学校区) ☎362-1750
地域包括支援センターあじかた (対象:月湯・味方中学校区) ☎372-5121

なくそう!不法投棄



不法投棄は、定められたルールを守らず、処分場以外の河川敷や空き地などに物を捨てることをいいます。

不法投棄は重大な犯罪です。「5年以下の懲役」もしくは「1000万円以下の罰金(法人の場合は3億円以下)」またはその両方が科せられる場合があります。

不法投棄されやすいもの

- ① 弁当の容器やペットボトル... 分別してごみ集積場へ
- ② 家電製品... 販売店に引き取ってもらうなど適切に処分
- ③ タイヤ... カーショップ、ガソリンスタンドなどの販売店に相談する

土地の管理者の皆さんへ... 捨てられにくくするために

- ・空き地などはこまめに草刈りをし、清潔に保つようにしましょう
- ・みだりに立ち入りができないよう、囲いや看板を設置しましょう
- ※市では不法投棄警告用看板などを配布しています

不法投棄をしている人を発見した場合は区民生活課または南警察署生活安全課(☎373-0110)まで連絡してください。
会場 区民生活課 ☎372-6145

くらし



飲酒運転は絶対にやめましょう

冬の交通事故防止運動 12月11日(土)~20日(月)

飲酒が原因の悲惨な交通事故がなくなりません。飲酒運転は悪質で非常に危険な犯罪行為です。

年末・年始にかけて、お酒を飲む機会が増える時季です。わずかな量でも飲んで運転することは、被害者やその家族、また自分自身の人生を大きく狂わすことになります。絶対にやめましょう。 会場 地域総務課 ☎372-6431



紙面を読むことが難しい人は利用してください。



こちらから