

地域の集会所で週1回開催中！

かわべえ いきいき体操

かわべえ いきいき体操は、おもりと椅子を使った介護予防体操です。自分の体力に合わせておもりを調整できるため、どなたでも参加できます。栄養やお口の健康に関する講話も実施しています。



実施会場一覧

中山	中山上廓集会所、中山中廓集会所、中山久保集落センター、吹塚集落センター、南戸守集会所、長楽集落センター、地域活動センターウェスト（旧フラットピア川島）
伊草	久保公民館（伊草）、中廓集会所（伊草）、下廓会館、伊草コミセン、下伊草会館、飯島集落センター
三保谷	平沼集落センター、白井沼集落センター、表集落センター
出丸	出丸4区集会所、関田集落センター
ハツ保	牛ヶ谷戸集落センター
小見野	上北集落センター、谷中集会所、鳥羽井集落センター

※新規会場の立ち上げもできます。サポートいたしますので、健康福祉課までご相談ください。

かわべえ いきいき体操のサポーターになってみませんか？

サポーター養成講座を行います。地域の方の健康づくりサポートやご自身の介護予防、ボランティア活動に興味がある方、ぜひお申込みください。

■ 8月1日～9月5日の毎週金曜日 午後1時30分～午後4時
（全5回コース）※8月15日は除く。

※上記5回の講座終了後の9月に、既存会場での見学や実地研修を2日間予定。

■ 体操の実技、サポーター活動の基礎知識、健康づくりに関する講話などを理学療法士が指導します。

■ 会場 役場2階 大会議室

■ 持ち物 飲み物、筆記用具

■ 費用 無料

■ 申込 7月24日(木)までに健康福祉課 福祉グループへお申込みください。☎ 049-299-1756

いじめ・虐待の相談窓口



子どもがいじめや虐待にあっているかもしれない、自分がいじめにあっている。そんなときに気軽に相談できる窓口があります。積極的にご利用ください。※匿名での相談・通報も可能です。

●彩の国 よりそうみんなの電話・メール教育相談

▶ 18歳以下（無料）

☎ # 7300 または、

☎ 0120-86-3192

▶ 保護者用 ☎ 048-556-0874

▶ Eメール相談

soudan@spec.ed.jp

24時間、電話相談を受け付けています。いじめ、不登校、学校生活、性格、家族、家庭などに関する悩みについて相談できます。

●保育園や幼稚園などの虐待の不安についての相談

子育て支援課 子ども未来推進室

☎ 049-299-1765

●児童相談所虐待対応ダイヤル

☎ 189

「あの子、虐待を受けているかもしれない」と思ったらご相談ください。

近隣の児童相談所につながります。

●埼玉県虐待通報ダイヤル

☎ # 7171 または、☎ 048-762-7533

虐待を受けている、または知り合いが虐待にあっている場合、ご相談ください。お話を伺い、適切な機関におつなぎします。児童虐待以外にも、障がい者虐待や高齢者虐待にも対応可能です。