

出張ひろばを始めます

5月から伊自良地区、美山地区で出張ひろばの開催を予定しています。高富児童館の2階と同じように、スタッフが常駐しますので、子どもと遊んだり、お話ししたりしましょう。地域の友達が欲しいという人もぜひ、遊びに来てください。

予約は必要ありません。来る時間も、帰る時間も自由です。11時から、プチにっこタイムとして絵本を読んだり、簡単な工作やゲームをしたりします。

また、10時から正午までは子育てコーディネーターがいますので、子育ての悩みや、相談など気軽にお話してください。

出張ひろば

時 間 10時～15時(プチにっこタイム 11時～11時20分)

参加費 無料

わいわいひろば in 伊自良

▶開催日 毎月第1、3金曜日

▶場 所 伊自良中央公民館・いじらんど

わいわいひろば in 美山

▶開催日 毎月第2、4金曜日

▶場 所 西武芸公民館

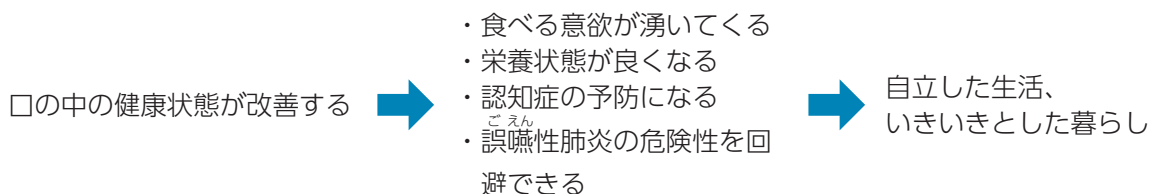


地域包括支援センターだより

関北部地域包括支援センター
TEL52-3340

口の中の健康について

食事がおいしいと感じている人は平均で約20本の歯があると言われています。口の中の健康を維持して十分な栄養をとり、生活の質の低下を予防しましょう。最近、歯の調子が悪いと感じている人は歯科受診をお勧めします。



自分でできること

- ・食後に歯磨きをする。
- ・歯科を受診して歯のクリーニングを受けたり、自分に合った手入れ方法を教えてもらったりする。
- ・禁煙する。
- ・よくかんでよく食べる。
- ・口の体操に取り組む。

