



私たちの「待つ時間」は、  
きっと誰かの  
「変わっていく時間」。

想う、  
ときには  
足をとめ。

誰だって、  
すぐには本音を話せない。  
誰だって、  
すぐには希望を抱けない。  
誰だって、  
すぐには変わることができない。  
でも、たとえ時間がかかっても、  
たとえ過去にあやまちがあっても、  
誰かと一緒なら希望はある。  
声をかけ、背中を押し、  
あきらめずに寄り添い続ける。  
信じて待つ人の存在は、  
立ち直りへの大きな力になるだろう。

## 犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ 第74回 社会を明るくする運動

7月は「社会を明るくする運動」強調月間・再犯防止啓発月間です。

社明 しゃめい

検索



### 『社会を明るくする運動』とは

すべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。令和6年で74回目を迎えます。

今年は、7月を強調月間として啓発集会を実施し、各種イベントにおいて啓発活動を行う予定です。

### 出来ることから始めてみませんか？

”社会を明るくする運動”では、街頭広報、ポスター、新聞やテレビ等の広報活動に加えて、だれでも参加できるさまざまな催しを行っています。イベントに参加したり、ホームページを見たりしたことなどをきっかけにして、犯罪や非行のない安全で安心な暮らしをかなえるため今何が求められているのか、そして、自分には何ができるのかを考えてみませんか。

## 今年の統一標語

「どうしたの その一言が 大事だよ」

「手を出すな！ 断る勇気が 未来をつくる」

## 啓発集会を行います

富良野市では、強調月間となっている7月に啓発集会を行います。

**ところ** フラノマルシェ アトリウム (タマリーバ)

**とき** 7月4日(木) 15:00～

**問合せ** 福祉課 ☎ 39-2211

## 困ったときの相談窓口

相談は無料です。相談日や時間に変更になる場合があります。事前に電話で確認のうえ利用してください。



### 暮らしの悩み

市民相談室  
☎ 23-1235

相続、離婚、人権、生活相談  
月～金 9:30～12:00  
13:00～16:30

弁護士による無料法律相談  
要予約  
7/14 日 11:00～15:00

国・道・市の仕事に対する  
要望、意見などの行政相談  
7/1 月 10:00～15:00  
7/22 月 10:00～15:00

消費生活センター  
☎ 39-1166

商品やサービスなどの消費生活  
に関する苦情、問合せ、相談  
月～金 9:00～16:00

コミュニティ推進課  
☎ 39-2311

DV相談  
月～金 8:30～17:15

子ども未来課  
☎ 39-2223

ひとり親家庭の  
養育、経済上の相談  
月～金 8:30～17:15

### 健康相談

保健医療課  
☎ 39-2200

妊産婦、乳幼児から  
成人までの健康相談

月～金 8:30～17:15  
母子手帳交付・来所相談  
は電話予約してください。

富良野保健所  
☎ 23-3161

こころの健康相談  
思春期こころの健康相談  
(医師による定例相談)

要予約  
7/4 木 10:30～11:30  
7/29 月 14:00～15:00

女性の健康相談

要予約  
7/4 木 10:00～16:00

肝炎検査、HTLV-1、  
梅毒検査、骨髄バンク登録

要予約  
7/24 水 問合せ時要確認

### 自動車運転免許証更新時講習

7/4 (木) 優良 13:00 一般 14:00

7/17 (水) 優良 13:00 一般 14:00

7/24 (水) 違反 13:00

7/10 (水) 初回 13:00

ところ ふれあいセンター

問合せ 交通安全協会 ☎ 22-0110

### 子ども相談支援センター

学校に行きたいのに行けない…ひとりで悩まず相談しよう  
☎0120-3882-56 (無料、毎日24時間対応)

### マイナンバーカードの夜間窓口(事前予約制)

交付・電子証明書更新・記載事項変更など、  
マイナンバーカード全般の手続きができます。※事前に予約が必要です。  
〈日時〉平日 17:15 - 18:30  
〈場所〉複合庁舎2階 市民課戸籍住民係 ☎39-2301

### 子どもの悩み

北海道小児緊急電話相談  
☎ 011-232-1599  
または#8000

月～土 19:00～23:00  
(夜間)  
祝日・年末年始は休み

子育て支援センター  
☎ 39-2335

育児の相談  
月～金 8:30～17:15

教育振興課  
☎ 39-2320

心身障がい、経済事情  
などの就学相談  
月～金 9:00～16:00

適応指導教室  
☎ 39-2333

不登校、いじめの相談  
月～金 9:00～16:00

家庭児童相談  
☎ 39-2335

子どもの虐待、しつけ、  
養育の相談支援  
月～金 8:30～17:15

### 高齢者の相談

地域包括支援センター  
☎ 39-2255

介護保険、認知症、高齢者の総合相談  
月～金 8:30～17:15

市民課医療年金係  
☎ 39-2310

国民年金の相談  
月～金 8:30～17:15

旭川年金事務所  
☎ 0166-25-5606

旭川年金事務所の出張相談  
要予約  
7/11 木 10:00～15:30

### その他

社会福祉協議会  
☎ 39-2215

生活資金の相談  
月～金 8:30～17:15

福祉課  
☎ 39-2211

障がい者虐待・差別解消の相談  
月～金 8:30～17:15

### 乳幼児健診

健診スケジュールが令和6年度から変更しています

7/10 (水) 乳児健診 (4カ月健診 + 7カ月健診)

7/23 (火) 幼児健診 (1歳6カ月健診 + 3歳児健診)

ところ 保健センター

対象者には個別に案内します。

問合せ 保健医療課 ☎ 39-2200

### 人口・世帯数 (5月末現在)

	人口	男	女	世帯
富良野市	19,707 (-5)	9,287 (-6)	10,420 (+1)	10,597 (+14)
内				
富良野	17,453	8,218	9,226	9,391
山部	1,644	763	881	922
東山	619	306	313	284

※外国籍住民 525人(+25)を含む。( )は前月比





# 夏休み短期教室受付開始

恒例の「夏休み短期水泳教室」「夏の短期体育教室」の受付を開始します。ご希望の時間帯はすぐに埋まってしまうこともありますので、お早めにお申し込みください。

## 夏休み短期水泳教室

プライベート短期教室

- とき** 7/30(火)～8/1(木)  
10:30～19:30で予約ください  
※1クラス45分
  - 対象** 4歳以上  
※ふらっとの級をお持ちの方は進級テスト付き
  - 料金** 1回 4,500円、2回 7,900円  
3回 9,900円(各税込)
- 
- こども3日間集団教室(定員16人)
- とき** 7/31(水)～8/1(木) 11:00～12:00
  - 対象** 4歳以上の水慣れを希望するお子様  
※ふらっと級が21～19級のお子様
  - 申込み** どちらも7/7(日) 10:30～
  - 料金** 5,500円(税込)

## 短期体育教室

- とき** 7/14(日)・15(月)祝  
① 13:00～14:00  
年中(満5歳)～小学2年生  
② 14:30～15:30  
小学3年生～小学6年生
  - 料金** 4,000円(税込)
  - 申込み** 6/25(火) 10:30～
- ※各教室、施設利用料が別途必要です。
- 問合せ** 中心街活性化センター ふらっと  
☎ 22-5050



## 富良野市内限定 6月20日販売

- 商品銘柄** オリジナル赤・白ワイン(1本720ml)
- 価格** 1,500円(税込)
- 販売期間** 予定本数に達した時点で終了
- 販売先** 市内の酒販店

その年だけの味わいを楽しめるオリジナルワインを市内限定の特別価格で販売します。  
今回のオリジナル赤ワインは、ワイン専用種を厳選し、樽由来の熟成した香りとバランスの取れた味わいの特別なブレンドです。オリジナル白ワインは、ワイン用品種、果汁用品種をブレンドし、さわやかな果実味と口あたりの良さが特徴です。

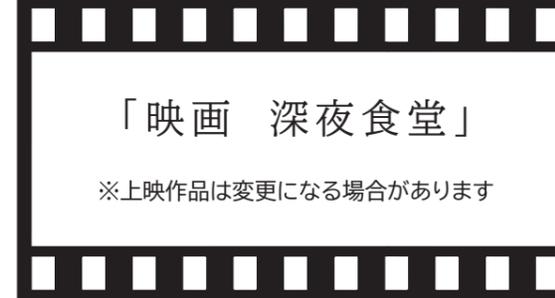


限定 5,000本

限定 3,000本

問合せ ぶどう果樹研究所  
☎ 22-3242

## 図書館シネマ



- 「映画 深夜食堂」  
※上映作品は変更になる場合があります
- 作品紹介**  
安倍夜郎の人気コミックを原作に、深夜しか営業しない小さな食堂で織りなされる人間模様を描いて好評を博したテレビドラマ「深夜食堂」シリーズの劇場版。
  - とき** 6/22(土) 開場 13:45 開演 14:00
  - ところ** 3階 研修室 ※参加無料

## 新着本

- 6/22(土)～貸出
- ぷりぷり県(全4巻) / 吉田 戦車
- 7/6(土)～貸出
- ドラゴン桜(全21巻) / 三田 紀房



- 一般書
- 時代小説「万両役者の扇」 / 蟬谷めぐみ
  - ミステリー「鬼の哭く里」 / 中山 七里

## 図書館

☎ 22-3005



<b>7月の休館日(毎週月曜休館)</b>	<b>開館時間</b>
1(月)・8(月)・15(月)・22(月)・29(月)	火(水) 10:00～18:00
16(火) 祝日振替休館日	土(日) 9:00～17:00
26(金) 月末整理休館日	

## どんぐりおはなし会(毎週水曜日 15:00～)

- とき** 6/19(水)・6/26(水)・7/3(水)・7/10(水)
- ところ** 1階 読み聞かせ室

## 土曜日のおはなし会(第2土曜日 10:30～)

- とき** 7/13(土)
- ところ** 2階 多目的ホール

## えいごのおはなし会(土曜日 10:30～)

- とき** 7/20(土)
- ところ** 2階 多目的ホール

## よむニャンをさがせ!

図書館の中にかくれた「よむニャン」を探してキーワードを完成させよう! 正解すると、キラキラケース入りの特別な『としよかんトレカ』が貰えます。

- 対象** 幼児～中学3年生  
(利用カードがなくても参加できます)
- 開催日** 6/22(土)  
(開館時間中なら好きな時に参加できます)
- 参加方法**
  - ① カウンターで台紙と鉛筆を受け取ってください
  - ② 台紙と鉛筆を持って、よむニャンを探します
  - ③ よむニャンがもっている文字を集めましょう
  - ④ 完成したことを【答え】に書いて、カウンターに持って行き、正解すると特別な『としよかんトレカ』が貰えます

**WANTED**  
よむニャンをさがせ!  
6.22(土)

**参加方法** 対象: 幼児～中学3年生までのひと (0歳以上対象です)

Step1 カウンターで台紙をもらう  
Step2 館内にかくれたよむニャンをみつける  
Step3 キーワードをかきとる  
Step4 単語 GET

※かわいいルールは、うらをみてね!

お問合せ: 市立富良野図書館(0167-22-3005) ☎ 10:00-18:00 ☎ 9:00-17:00





富良野市介護人材確保支援事業

# 介護職

## チャレンジ!

募集人数 **5**名

時給 **1,200**円  
(実習派遣期間中・最大3ヶ月)

介護職員初任者研修資格取得 **無料!**

**介護の資格が取れる**

「介護職員初任者研修」が無料で受講でき、資格取得を目指します。受講中も給料が支給されますので、働きながら学ぶことができます。有資格者でご希望の方は、復職支援研修を受講し不安を解消して現場実習へ参加できます。

受講料は、富良野市が負担し、エンビット福祉カレッジが富良野市内で開催します

**介護の仕事が見つかる**

本事業受託事業者である株式会社エンビットは地域密着型の介護職員育成校を営む人材サービス会社です。その強みをいかして富良野市内の介護施設のお仕事をご紹介します。「自宅近くで働きたい」「正社員で働きたい」など、あなたのご希望を聞かせて下さい。叶えられます。

**やりたい仕事で成長する**

紹介予定派遣(実習派遣期間:3ヶ月以内)という、直接雇用を前提とした働き方なので、派遣期間終了後は双方(職場とあなた)合意のもと直接雇用(勤務日数等相談可)となります。介護の現場であなたの活躍を期待しています。参加者全員に職場実習前に健康診断を受けていただきます。更に時期により、インフルエンザ予防接種等を本人負担無しで実施いたします。

### 募集概要・スケジュール

事業スケジュール	応募・選考 令和6年5月~	事業所紹介・マッチング 令和6年6月~	実習派遣・資格取得 令和6年6月~	双方合意のもと直接雇用になります 令和6年9月~(予定)
内容	介護施設でのお仕事です		職種	介護職・介護補助職
募集人数	5名		勤務地	富良野市内の各施設等
期間	令和6年6月~(実習派遣期間:3ヶ月以内) ※就業開始日相談可		社会保険等	各種社会保険完備
勤務時間	9:00~18:00(勤務先により異なる) ※他時間あり、シフト制		勤務時間	週休2日シフト休(勤務先により異なる)
給与	1,200円/時 ※交通費支給(支給要件あり) ※「介護職員初任者研修」受講日も給料支給			
対象	次の条件を満たす方 ▶ 失業中であり、かつ求職中の方(失業予定者の方も可) ※有資格者も参加可能(復職支援研修受講可)			



ご質問・お問い合わせ・お申込みはお電話またはホームページにて承ります。お気軽にご連絡ください。

ホームページに詳細情報を掲載中

(株)エンビット

URL <https://www.enbitto.com>

担当課 保健福祉部 高齢者福祉課 電話 0167-39-2255

株式会社エンビット(受託事業者)

TEL: **0120-222-905**

北海道札幌市北区北18条西7丁目2-1 エルム時館1F  
一般労働者派遣事業(派01-301338)  
有料職業紹介事業(01-ユ-300546)

## 65歳以上のみなさんへ 介護保険料のお知らせ

7月中旬に 65 歳以上の方へ  
令和 6 年度介護保険料のお知らせを送付します。



### ■保険料の納め方

**特別徴収** 年金の年額が 18 万円以上の方

年金(老齢・退職年金、遺族年金、障害年金)の定期支払の際、受給額から保険料があらかじめ差し引かれます。

仮徴収			本徴収		
4月	6月	※8月	10月	12月	2月
前年の所得が確定していないため、4・6・8月は前年度2月の保険料額と同額を納めます。			確定した年間保険料額から仮徴収分(4・6・8月)を差し引いた額を、3回(10・12・2月)に分けて納めます。		

※保険料年額の決定にともない、8月の仮徴収額が変更になる場合があります。これは仮徴収額と本徴収額で納付する額に大きな差が生じる方に対し、その差額を解消するため、年金支給月ごとの徴収額を平準化する(毎回の徴収額をほぼ同額にする)ものです。

**普通徴収** 年金の年額が 18 万円未満の方や年度途中で 65 歳になった方、他市町村から転入した方、所得段階が変更になった方

市から送付される納付書や口座振替で、期日までに金融機関やコンビニ等を通じて納めていただきます。

### ■保険料の設定

介護保険料は、介護サービス費用の見込みに基づいて3年ごとに見直しが行われます。令和6年度の介護保険料は次の表のとおりです。保険料は、所得等に応じて段階別に設定され、どの所得段階の保険料を納めるかは、本人の所得や世帯の課税状況に応じて個人ごとに決まります。4月から翌年3月までを1年として計算しますが、年度途中で資格取得(65歳到達、他市町村からの転入等)または、資格喪失(他市町村に転出等)した場合は、加入期間(資格を取得した月から喪失した月の前月まで)を月割りで計算します。

所得段階	対象者	保険料率	保険料年額
第1段階	生活保護受給者及び非課税世帯で本人は老齢福祉年金受給者 世帯全員が市民税非課税で本人の課税年金収入額と合計所得額の合計が80万円以下の方	基準額×0.285	20,500円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で本人の課税年金収入額と合計所得額の合計が80万円を超え120万円以下の方	基準額×0.485	34,900円
第3段階	世帯全員が市民税非課税で本人の課税年金収入額と合計所得額の合計が120万円を超える方	基準額×0.685	49,300円
第4段階	世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は非課税で課税年金収入額と合計所得額の合計が80万円以下の方	基準額×0.90	64,800円
第5段階(基準額)	世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は非課税で第4段階に該当しない方	基準額×1.00	72,000円
第6段階	本人に 市民税が課税	合計所得額が120万円未満の方	基準額×1.20 86,400円
第7段階		合計所得額が120万円以上210万円未満の方	基準額×1.30 93,600円
第8段階		合計所得額が210万円以上320万円未満の方	基準額×1.50 108,000円
第9段階		合計所得額が320万円以上420万円未満の方	基準額×1.70 122,400円
第10段階		合計所得額が420万円以上520万円未満の方	基準額×1.90 136,800円
第11段階		合計所得額が520万円以上620万円未満の方	基準額×2.10 151,200円
第12段階		合計所得額が620万円以上720万円未満の方	基準額×2.30 165,600円
第13段階	合計所得額が720万円以上の方	基準額×2.40 172,800円	

※低所得者への保険料軽減強化策として、所得段階が1~3段階の方は保険料が軽減されています。

高齢者福祉課 ☎ 39-2255



### アーリーサマー ギターコンサート



**とき** 7/7(日) 14:00 開演  
(13:30 開場)

**料金** 500円(ドリンク代)

**問合せ** 喫茶・ギャラリーあかなら  
☎ 23-2131

### 令和6年度10月生北海道障害者 職業能力開発校訓練生募集

**対象者** 身体・精神・発達障がいのある方

**訓練科目** 建築デザイン科

**受付期間** 7/25(木)～8/23(金)

**試験日** 9/4(水)

**選考場所** 北海道障害者職業能力開発校

**試験内容** 国語・数学・面接

**問合せ** 同校(砂川市焼山60番地)  
☎ 0125-52-2774

### 浄化槽を使用している みなさんへ

浄化槽により汚水処理を行っている場合、浄化槽の機能保全と放流水の環境基準確保のため、使用者(管理者)に維持管理や法定検査が義務付けられています。

#### ▶ 保守・維持管理の義務

浄化槽の性能を保つため、設備点検や消毒剤の補給、浄化槽内にある汚泥などの抜き取り、清掃を行い浄化槽の機能劣化を予防します。専門業者に依頼してください。

#### ▶ 法定検査の義務

保守・維持管理を実施した結果、浄化槽からの放流水が環境基準値となっているかを確認するため、法定検査を実施してください。北海道浄化槽協会旭川検査事務所へ依頼してください。  
(☎ 0166-48-7470)

※設備点検などの保守は3カ月以内に1回、清掃(汚泥抜き取り)は、年1回以上、法定検査は、年1回(検査機関より案内が送付されます)実施してください。

**問合せ** 上下水道課 ☎ 39-2317

### 海上保安庁職員募集 海上保安学校学生採用試験

海上保安庁のエキスパート職員を養成します。

**受験資格** 高卒見込みの方、高卒後12年を経過していない方等

**受付期間** 7/16(火)～25(木)

**問合せ** 留萌海上保安部管理課  
☎ 0164-42-0656



### 水道料金・ 下水道使用料の減免

「生活保護世帯」、「母子家庭」、「70歳以上の高齢者世帯」(配偶者は65歳以上)、「身体障害者手帳の1級または2級、療育手帳のA判定、精神障害者保健福祉手帳の1級の方が在宅する世帯」などで、かつ当該年度の市民税が非課税の世帯については減免の対象となります。

#### ▶ 減免率

基本料金(8㎡まで) 45%  
超過料金(1㎡につき) 20%

#### ▶ 申請書などの提出先

複合庁舎3階 上下水道課  
山部支所・東山支所

**問合せ** 上下水道課 ☎ 39-2317

### 富良野市総合計画・総合戦略 有識者会議委員募集

総合計画及び富良野市まち・ひと・しごと創生総合戦略の実施状況及び効果の検証を行います。

**応募資格** まちづくりに関心のある市内在住の成人で、会議に出席可能な方

**募集人数** 4人

**任期** 委嘱の日から2年間

**申込み** 7/16(火)までに申込書に必要事項を記入し申し込みください

**報酬** 会議1回につき2,750円

**問合せ** 企画振興課 ☎ 39-2304

### 蒸気機関車フラヌイ号 お手入れ体験会

毎月行われているサビ落とし・油塗布のお手入れ体験です。日頃ふれることの少ないSLに触れたり、機関室に入ってみませんか?

**とき** 7/13(土) 10:00～11:30

**ところ** 蒸気機関車前  
(富良野市複合庁舎横)

**定員** 15人

**その他** 汚れてもよい服装でお越しください

**申込方法** 博物館または左記QRコードの申込フォームより申し込みください



**問合せ** 博物館 ☎ 42-2407

### 生涯学習センター改修工事 のお知らせ

6月中旬から10月下旬に実施する改修工事のため、1階の団体研修室と休憩室、2階の体験交流室はこの期間中、使用できません。期間中はそのほかの研修室をご利用ください。11月1日以降、改修した研修室をご利用いただけます。工事期間中、利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

**問合せ** 生涯学習センター  
☎ 42-2407

### 心身障がいの者の 巡回相談

**とき** 8/27(火)～29(木)

**ところ** 旭川市障害者福祉センター「おびつた」(旭川市宮前1条3丁目3番7号)

**内容** 知的障がいの方の療育手帳新規交付の判定及び等級変更がある場合の判定。身体障がいの方の補装具についての専門的相談など。

**申込み** 相談は予約制です。7/5(金)までに、福祉課に電話で申し込みください。

**問合せ** 福祉課 ☎ 39-2211

### 道北バス・旭川電気軌道・ふらのバス共同開催 路線バス運転体験合同就職相談会

バス乗務員として働くことを希望する人を対象とした就職相談・運転体験イベントです。普通運転免許でも体験可能ですので興味のある人はぜひお越しください。

**とき** 6/29(土) 10:00～

**ところ** 旭川運転免許試験場

**申込み** 予約制となっていますので、6/27(木)までにQRコードより申し込みください

**問合せ** 旭川電気軌道  
☎ 0166-34-6431

### ひとりで悩まず気軽に相談を 人権相談窓口

セクハラやパワハラ、家庭内暴力、体罰やいじめ、インターネットでの誹謗中傷、差別など、「自分の悩みは人権侵害かも?」と思ったら、一人で悩まずに気軽にご相談ください。相談料は無料です。

#### 人権相談窓口

(電話受付時間 平日8:30～17:15)

みんなの人権 110番  
☎ 0570-003-110

子どもの人権 110番  
☎ 0120-007-110

女性の人権ホットライン  
☎ 0570-070-810

インターネット人権相談受付  
https://www.jinken.go.jp



### 北海へそ踊り 参加団体募集

**とき** 7/28(日)、29(月)  
19:00～20:00

**申込み** 6/25(火)まで  
申込はこちらから



**部門** (一般の部)  
5人以上の団体  
(キッズの部)  
高校生以下10人以上または  
高校生以下の団員5人以上

**問合せ** 北海へそ祭実行委員会事務局  
(商工観光課) ☎ 39-2312

### シニア向け "一番身近な" 健康運動教室 ふまねっと

4人集まれば指導者の資格が得られる「サポーター養成講習」を開催できます。詳しくはご連絡ください。

☑ 地域包括支援センター  
☎ 39-2255

- 7月
- 1(月) 10:00 山部支所
  - 2(火) 10:00 桂木児童センター
  - 3(水) 13:30 南コミセン
  - 9(火) 10:00 栄町コミセン
  - 9(火) 10:00 東部児童センター
  - 10(水) 10:00 麻町児童センター
  - 17(水) 13:30 南コミセン
  - 19(金) 14:00 西コミセン
  - 22(月) 10:00 複合庁舎文化会館
  - 23(火) 10:00 東部児童センター
  - 25(木) 13:30 自主練習会
  - 29(月) 10:00 北の峰コミセン
  - 31(水) 10:00 東春コミセン



お茶を飲みながら気軽におしゃべりする「集いの場」です。認知症の方やその家族など、誰でも参加できます。専門員による相談対応やミニ健康講座、レクゲームもあります。(参加無料)

### オレンジカフェ お茶処すきっぷ

**とき** 6/30(日) 10:00～12:00

**ところ** サポートステーションすきっぷ  
地域交流スペース麻町(西麻町1-3)

**問合せ** 富良野あさひ郷 ☎ 23-1691

### 寿光園 ☎42-2729

2(火) 14:00  
生活習慣病予防

9(火) 14:00  
スローエアロビグ

16(火) 14:00  
コグニサイズ

23(火) 14:00  
コンディショニングサポート

30(火) 14:00  
シニアヒップホップ

### 各教室 60分間 ※の教室は90分間

老健ふらの ☎23-3933

3(水) 10(水)

17(水) 24(水)

31(水)

14:00  
頭も体も元気  
モリモリ体操

### すまいるふらの ☎22-2123

4(木) 11(木)

18(木)

9:30  
ふまねっと運動

10:30  
ちょこっと運動

23(火) 13:30  
いのちとこころの保育

### 65歳からの 介護予防教室

かわむら整形外科 ☎22-8888

4(木) 11(木)

18(木) 25(木)

16:00

コツコツ教室

ふらの西病院 ☎23-6600

毎週水曜日 9:30  
食事相談会

7(日) 10:00  
介護予防体操教室

14(日) 10:00 ※  
ふまねっと

19(金) 16:00  
運動機能評価

21(日) 10:00  
介護予防体操教室

28(日) 10:00  
ルディックウォーキング

7月の予定

