



## にこにこ教室(介護予防教室)

### の協力員を募集します!

	幌延地区 (毎回、金曜日)	問寒別地区 (毎回、水曜日)
開催日	① 6月11日 ② 7月9日 ③ 8月6日 ④ 9月3日 ⑤ 10月1日 ⑥ 11月12日 ⑦ 12月3日	① 6月23日 ② 7月21日 ③ 8月25日 ④ 9月22日 ⑤ 10月20日 ⑥ 11月17日 ⑦ 12月15日
時間	午前9時30分から午前11時まで	午前10時から午前11時30分まで
場所	保健センター	問寒別生涯学習センター
事前説明会	6月1日(火)午前10時から	6月1日(火)午後2時から
教室の内容	○15人前後のご高齢の方と、歌/体操/ゲームなどをして楽しく過ごします。	
協力員の役割	○目や耳が悪くなっている方・移動が大変な方のサポートや、ゲームの盛り上げなどに協力していただきます。 ○特別な資格は必要ありません。昨年度は幌延地区10名、問寒別地区6名の方にご協力いただきました。40~70歳代の方たちが参加しています。	
その他	○ブルピーポイント事業の対象になります。 1回のご協力につき2ブルピー付与します。	
お申し込み	5月28日(金)までに、地域包括支援センターへ来所または電話でお申し込みください。たくさんのご応募をお待ちしています。	



お申し込み・お問い合わせ先：地域包括支援センター（保健福祉課 保健G）電話・告知端末機：5-1790

## こころの健康相談について

北海道稚内保健所では精神保健福祉に関する問題に悩む地域の方を対象に、精神科医によるこころの相談を実施します。

相談日	申込締切日
令和3年6月7日(月)	令和3年5月31日(月)
7月19日(月)	7月12日(月)
9月6日(月)	8月30日(月)
10月11日(月)	10月4日(月)
11月29日(月)	11月22日(月)
令和4年1月17日(月)	令和4年1月7日(金)
3月7日(月)	2月28日(月)



時間：午後1時30分から午後4時まで

場所：北海道稚内保健所

嘱託医：市立稚内病院精神神経科医師

その他：(1)予約制です。相談を希望する場合は、稚内保健所健康推進課までご連絡ください。

：(2)保健師による相談は随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先：北海道稚内保健所 健康推進課 電話：0162-33-3703