

# 健康

## イキイキ体操教室

生活習慣病予防に運動で汗を流しませんか。

**日時** 2月4日(木)、18日(木)、25日(木)  
13時～13時45分  
**会場** いきいき4♥6 交流センター  
**対象** 一般  
**参加費** 月2,000円  
※新型コロナウイルス感染症の状況により日程が変更になる場合があります。  
**詳細** 講師 山下千鶴  
☎090-1525-0659

## 献血のおしらせ

**日時** 2月15日(月) 9時30分～11時30分  
12時45分～16時30分  
**会場** 町役場  
**詳細** 健康福祉課 健康推進グループ  
☎82-5541

## 心のつどいの広場

こころの病や不安を抱えた方が安心して集える憩いの場と家族会です。

◎つくしむ白老  
**日時** 2月25日(木) 13時～16時  
**会場** いきいき4♥6 研修室2  
◎家族会「はまなす会」  
**日時** 2月25日(木) 10時  
**会場** いきいき4♥6 研修室2  
**詳細** 健康福祉課 福祉支援グループ  
☎82-5541

## 障がいのある方の就労相談に応じています

「胆振日高障がい者就労・生活支援センターすてーじ」が対応します。  
**日時** 2月10日(水) 13時～16時  
**会場** いきいき4♥6 研修室2  
※事前の予約が必要です  
**詳細** 健康福祉課 福祉支援グループ  
☎82-5541

# 催し

## イオル体験交流事業

◎ミニ体験「刺しゅう体験」  
**日時** 2月13日(土)、14日(日) 10時～16時  
※2日間で作品を仕上げます。  
**会場** イオル事務所チキサニ  
**対象** 一般  
**内容** アイヌ文様刺しゅうサークル「フッチコラチ」(岡田育子代表)の指導により、アイヌ文様刺しゅうのより高い技能を必要とする美しい作品を制作します。  
**定員** 10名(多数の場合は抽選) ※無料  
**持ち物** 裁縫道具  
**締め切り** 2月9日(火)  
◎山のイオル「冬の遊び」  
**日時** 2月27日(土) 9時30分～13時  
**会場** イオル事務所チキサニに集合  
**対象** 小学生以上、一般(小学生は保護者同伴)  
**内容** アイヌ民族がかつて行っていた狩猟を、子どもの遊びなどを通して学びます。また、山の食材などを使った試食体験も行います。  
**参加費** 100円(材料費)  
**持ち物** 長靴、手袋、帽子  
**定員** 15名  
**詳細** チキサニ ☎82-6301

## 太極拳教室

初心者大歓迎!太極拳を行うことで筋力、持久力、柔軟性の向上を期待できます。気持ちが落ち着いた状態になることができる、ほかのスポーツでは味わえない特徴があります。  
**日時** 2月9日(火)、16日(火) 10時30分～11時30分  
**会場** 総合体育館 剣道道場  
**対象** 一般 定員10名  
**講師** 香西絹子さん(北海道太極拳連盟)  
**参加費** 500円(2日間、保険料など)  
**申し込み** 体育協会  
※タオル、ドリンク持参  
**詳細** 同協会 ☎82-6041



## ママさんハワイアンフラ教室

**日時** 2月20日(土) 10時30分～12時  
**会場** 総合体育館 武道館  
**対象** フラに興味のある女性 定員10名  
**講師** 寺端春菜さん(認定インストラクター)  
**参加費** 500円 ※幼児・児童の参加も可(無料)  
**申し込み** 体育協会  
※タオル、ドリンク持参  
**詳細** 同協会 ☎82-6041

自立・要支援・要介護どなたでもOK  
介護付有料老人ホーム

## 花つむぎ

天然温泉 充実の 居室は全個室  
大浴場 プログラム 冷暖房完備



家賃(12.6畳)	食事代	水道料	管理費
53,000円	46,200円	2,037円	19,127円
約120,364円			

※介護を必要とする方は上記料金の他、介護保険料の自己負担が生じます。  
※自立の方は上記料金の他、ヘルスサポート費20,370円/月が生じます。  
※ご入居時に敷金として200,000円が必要となります。  
※上記料金の他、電気料は個別メーターにより実費お支払いとなります。  
※食費は1ヵ月30日の場合の記載です。  
※11月～4月は暖房料として管理費に6,620円/月が加算されます。

道央佐藤病院 白老高齢者複合施設 白老町東町2丁目4-12 ☎(0144)82-2200 施設見学・体験入居も随時承っております。