

## 山形市避難者交流支援センターより お知らせ No. 210

健康/イベント

## 介護予防講座 体幹体操と口腔体操

第1回の介護予防教室が大好評につき、第2回を開催することになりました。理学療法士の先生のご指導による体幹の体操と口の環境からの介護予防を行います。

## 開催内容

- 第1部 介護予防の体幹体操
- 第2部 口の環境から考える介護予防



- 開催日 10月26日(土)
- 時間 午前10時～午後1時
- 場所 山形市避難者交流支援センター
- 講師 天童市民病院 理学療法士 東海林 崇弘 先生
- 参加費 保険代として100円
- 定員 12名 ※定員になり次第募集を締め切ります。
- 持ち物 タオル・筆記用具
- その他 動きやすい服装と滑りにくい靴でご参加ください。
- 申し込み 当センターへ電話 023-625-2185 か  
直接おいでになりお申し込み下さい。



豆運び競争

## 秋のイベント情報～山形を歩いてみませんか？

## 企画展 平清水焼土人形展

開催日 9月10日(火)～11月26日(火)  
 時間 10:00～18:00  
 場所 まちなか情報館  
 問合せ 山形まるごと館紅の蔵  
 電話 023-679-5101

## まるごと山形 祭りだワッショイ

開催日 10月5日(土)  
 時間 10:00～16:00  
 場所 山形市役所前  
 問合せ 山形商工会議所地域振興課  
 電話 023-622-4666

## 蔵王ペンション村 オープンガーデン

開催日 9月29日(日)～10月6日(日)  
 時間 10:00～15:00  
 場所 上山市小倉字大森1968  
 問合せ ペンションステラ  
 電話 023-679-2320

## 山形国際ドキュメンタリー映画祭2019

開催日 10月10日(木)～10月17日(木)  
 時間 別紙プログラムのとおり  
 場所 別紙プログラムのとおり  
 問合せ 山形国際ドキュメンタリー映画祭  
 電話 023-666-4480

日	月	火	水	木	金	土
15	16 祝日 開館して います	17 <b>休</b>	18	19 福島県 相談窓口 ふくしま 就職相談会	20 まちの保健室 さとカフェ	21
22	23 <b>休</b>	24	25	26 浜通り 交流会	26	28 薬膳体験 申し込み 受付中
29 こども day! 日曜カフェ	30 <b>休</b>	10/1	2 福島市 相談窓口	3 福島県 相談窓口	4	5

## こども day

開催日 9月29日(日)  
 時間 午前10時～午後1時  
 内容 グルーガンで、コースターを作ります。文字やイラストを、描いて簡単に作成することができます。

同時に綿あめにチャレンジ。  
親子で綿あめを作ってみよう!

※材料が無くなり次第終了します。



福島市相談窓口 10:30～15:00 申込不要  
子ども医療費申請は毎月10日〆切です。

福島県相談窓口 13:30～16:00 申込不要  
ちいさなご質問・ご相談も遠慮なくどうぞ

ふくしま就職相談会 13:30～15:30  
就職活動応援します 申込〆切 9/18日

さとカフェ 10:00～15:00 申込不要  
美味しいお茶を準備してお待ちしています

浜通り交流会 13:30～15:30 申込不要  
同郷の方とお話しませんか

日曜カフェ 10:00～15:00 申込不要  
美味しいドリンクでゆったりしたひと時を

まちの保健室 10:00～12:00 申込不要  
内容 体組成計、血管年齢、血圧測定  
ハンドマッサージでリラックスしませんか。  
体調について何でも相談してください。



## 薬膳体験

講師 薬膳マイスター 庄司あき子氏  
(元山形市避難者交流支援センタースタッフ)  
 開催日 9月28日(土)  
 時間 午前10時～正午  
 場所 山形市避難者交流支援センター  
 内容 薬膳マイスターによる、薬膳を使ったお菓子のレシピ紹介と試食及び体質チェック  
 定員 16名(申込先着)残席3名になりました。  
※定員になりしだい閉め切らせていただきます。  
 対象 避難中の方  
 参加費 無料  
 申込方法 当センターへ電話(023-625-2185)か直接おいでになりお申し込み下さい。

## 山形市避難者交流支援センター

開館時間 午前9時30分～午後5時  
 月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌日休館)  
 〒990-0075 山形市落合町1  
 山形市総合スポーツセンター3F  
 TEL 023-625-2185 FAX 023-625-2191  
 避難者定住サポート窓口開設中