

**初心者、男性も歓迎!**

ヨガストレッチ教室

運動不足の人や体のゆがみが気になる人を対象に、運動教室を開催します。

- 期 日** 10月25日～12月20日の木曜日(全8回)
※11月1日は除きます。
- 時 間** 15:00～16:00
- 場 所** 保健センター
- 講 師** スポーツインストラクター
- 対象者** 40～64歳で運動制限のない人
- 定 員** 20人(初参加者優先)



申込期間

10月10日(水)～12日(金)

野菜を好きになる料理教室

野菜を使って親子で料理を作る、料理教室を開催します。

- 期 日** 11月4日(日)
- 時 間** 9:30～
- 場 所** 保健センター
- 対象者** 平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの子どもと保護者
※対象者には通知を送付します。
- 定 員** 先着15組



申込期間

10月22日(月)～24日(水)

運動指導士、保健師、管理栄養士がサポート!

からだ引き締め講座

この機会に、健康な体づくりにチャレンジしてみませんか?

- 期 日** 11月6日～12月25日の火曜日(全8回)

最終日に参加賞の万歩計をプレゼント!

- 時 間** 15:00～16:00
- 場 所** 保健センター
- 対象者** 40～74歳の町国保加入者で、運動制限のない人
- 定 員** 20人
※特定健診を受診した人、メタボリックシンドローム、予備軍の人が優先されます。



申込期間

10月22日(月)～31日(水)

各教室・講座の申し込み・問い合わせ先

電話で保健センター(☎54-7744)へお申し込みください。

※受け付けは土・日曜日を除く月曜日～金曜日の9:00～17:00

11月 保健センター健康ガイド

※やむを得ず日程が変更になる場合は、町ホームページなどでお知らせします。あわせてご覧ください。なお、10月の予定は広報9月号10ページをご覧ください。

内 容	日 時	対 象 者	摘 要	
土日開催	健康相談	4日(日)・17日(日) 10:00～11:30、13:00～15:00 ※17日(日)午前は遊びに利用できません。	健康相談のある人	相談内容:子育て・健康管理・その他健康に関すること 相談員:保健師
	母子手帳交付		妊婦	妊娠届出書を持参してください。
3歳児健診	9日(金)受付13:00～13:15	平成27年8月生まれ	詳細は通知をご覧ください。	
子育て相談会	9日(金) 10:00～12:00 29日(水) 14:00～16:00	子育てに関して相談のある人	相談内容:子どもの発達や子育てに関すること 相談員:心理士(または保健師) ☎保健センターに電話で事前予約をしてください。	
障害福祉 なんでも相談室	12日(月) 13:00～17:00 (15～17時は手話通訳者設置)	障害のある人とその家族	相談内容:サービスを使いたい、仕事がしたい、悩みごとがあるなどなんでもご相談ください。	
1歳6カ月児健診	13日(火)受付13:00～13:15	平成29年4月生まれ	詳細は通知をご覧ください。	
運動発達の相談 (作業療法士)	13日(火) 13:30～16:30	子どもの運動発達の面でアドバイスが欲しい人	相談内容:子どもの運動発達に関すること(いざり・ハイハイしない・お座りができないなど) 相談員:作業療法士 ☎保健センターに電話で事前予約をしてください。	
2歳児歯科健診	21日(水)受付13:00～13:15	平成28年9月1日～10月15日生まれ	詳細は通知をご覧ください。	
ことばの相談	21日(水) 14:00～16:00	子どものことばの面でアドバイスが欲しい人	相談内容:子どものことばに関すること(発音・ことばの数が少ないなど) 相談員:言語聴覚士 ☎保健センターに電話で事前予約をしてください。	
わくわくあそび	28日(水) ♪必ず10時までに集合	1歳6カ月～未就学児と保護者	集団遊びやリズム遊びをします。 ☎生涯学習室 ☎54-1054(直通)	申込不要
母乳相談	29日(木) 受付 9:30～10:00	乳幼児と親または家族	相談内容:授乳(乳房トラブル)、離乳食のことなど 相談員:助産師・栄養士・保健師 母子手帳を持参してください。	申込不要

★育児・介護・医療でお困りの人は「よしおか健康 No.1 ダイヤル 24」☎0120-026-103へ! (年中無休・通話無料)