



## よしおか健康ポイントの対象事業です

### 初心者・男性も歓迎! ヨガストレッチ教室

運動不足の人、体のゆがみが気になる人は、お気軽にご参加ください。

**期日** 10月24日～12月19日の木曜日(10月31日を除く全8回)

**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** 40～69歳で運動制限がない人

**定員** 20人  
(初参加者優先)

申込期間

10月9日(水)～11日(金)



### 野菜を好きになる料理教室

野菜を使った料理を作ります。親子で楽しく料理をしてみませんか?

**期日** 11月10日(土)

**時間** 9:30～13:00

**場所** 保健センター

**対象** 平成25年4月2日～平成26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21日(月)～23日(水)



### からだ引き締め講座

健康な体づくりにチャレンジしてみませんか?運動指導士、保健師、管理栄養士がサポートします。

**期日** 11月5日～12月24日の火曜日(全8回)

最終日に参加賞をプレゼント

**時間** 15:00～16:00

**場所** 保健センター

**対象** 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15日(火)～25日(金)

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。

※受け付けは月曜日から金曜日の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
3歳児健診	8日(金)受付13:00～13:15	平成28年8月生まれ	詳細は通知をご覧ください。
土日開催 健康相談 母子手帳交付	10日(土)・16日(土) 10:00～11:30、13:00～15:00 ※16日(土)午前は遊びに利用できません。	健康相談のある人 妊婦	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 妊娠届出書を持参してください。
	障害福祉 なんでも相談室	11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
1歳6カ月児健診	12日(火)受付13:00～13:15	平成30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)	12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 ④保健センターに電話で事前予約をしてください。
子育て相談会	15日(金) 14:00～16:00 29日(金) 10:00～12:00	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) ④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	20日(火)受付13:00～13:15	平成29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	20日(火) 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 ④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	26日(火) ♪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。 ④生涯学習室 ☎54-1054(直通)
母乳相談	28日(土) 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。

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