



初心者・男性も歓迎!

健康“ちょきん”教室

運動不足の人、筋力をつけたい人、お腹まわりが気になる人を対象に“貯筋”運動教室を開催します。お気軽にご参加ください。



期日 令和2年1月23日～3月19日
の木曜日(全9回)

時間 13:00～14:45

場所 保健センター

対象 40～64歳で運動制限がない人

定員 20人(初参加者優先)

申込期間 令和2年1月8日(水)～10日(金)

●申し込み・問い合わせ先

保健センター ☎54-7744 (直通)

心の健康に関する講演会

ストレスとプレッシャーに 負けない心をつくる!



～スポーツ競技におけるプレッシャー克服法～

ストレスとの上手な付き合い方や、誰もが緊張する大事な場面でのプレッシャー克服法をテーマに講演会を行います。

受験生やスポーツをしている中学生、高校生、サポートしているご家族など、多数の参加をお待ちしております。

期日 令和2年2月16日(日)

時間 開場13:30 開演14:00 (90分)

場所 文化センター 研修室(2階)

講師 黒崎成男(くろさきしげお)氏

高崎市の中泉メンタルクリニックの院長で、日本スポーツ協会公認スポーツドクターの資格を持つ。

費用 無料

定員 100人 整理券が必要です。

(整理券は令和2年1月6日(日)から保健センター窓口で配布します。)

●問い合わせ先 保健センター ☎54-7744 (直通)



2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、1月の予定は広報12月号12ページをご覧ください。

内容	日時	対象者	摘要
1歳6カ月児健診	4日(水)受付13:00～13:15	平成30年7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)	4日(水) 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。
3歳児健診	7日(金)受付13:00～13:15	平成28年11月生まれ	詳細は通知をご覧ください。
障害福祉 なんでも相談室	10日(日) 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。
土日開催	健康相談	15日(土)・23日(日) 10:00～11:30、13:00～15:00 ※15日(土)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。
	子育て教室	15日(土)受付14:00～14:15	平成31年4月～ 令和元年7月生まれ
2歳児歯科健診	19日(水)受付13:00～13:15	平成29年12月1日～ 平成30年1月15日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
ことばの相談	19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 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	20日(木) 10:00～12:00 27日(木) 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) 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	25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。 ④生涯学習室 ☎54-1054 (直通) 申込不要
母乳相談	27日(金) 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 ダイアル24」☎0120-026-103へ! (年中無休・通話無料)