

# チャレンジデー運動教室



**期 日** 5月25日(水)  
**申込期間** 5月18日(水)～20日(金)  
**受付時間** 8:30～17:15 ※マスク着用で参加してください。

## 肩こり・膝痛・腰痛予防教室

健康運動指導士の先生と一緒に、家でも簡単にできる肩こり・膝痛・腰痛予防のストレッチや筋トレを行います。

**時 間** 13:30～14:30  
**場 所** 保健センター1階ホール  
**持ち物** ヨガマットまたはバスタオル、飲み物  
**定 員** 30人 (先着順)



健康ポイント  
1ポイント

## みんなで一緒に！からだリフレッシュ運動DVD教室

よしおか健康No.1プロジェクトで作成した運動DVDを見ながら、椅子を使った筋トレやストレッチで気持ちよく体を動かしましょう。

**時間・場所**  
**10:00～11:00**  
 小倉集会所、陣場公会堂  
**19:00～20:00**  
 上野田集落センター、三津屋田端公会堂

**持ち物** ヨガマットまたはバスタオル、飲み物  
**定 員** 各会場20人 (先着順)

参加賞を  
プレゼント!



健康ポイント  
1ポイント

※地区の指定はありません。  
都合のよい会場を選んで参加してください。

## やさしい筋トレ教室



健康運動指導士の先生と、家でもできる椅子を使った筋トレやストレッチを行います。腰痛や膝痛などがある人も運動しやすい内容です。お気軽にご参加ください。

**対 象** 60～69歳で運動の制限がない人  
**期 日** 6月1日～7月20日の毎週水曜日 計8回  
**時 間** 13:30～14:30  
**場 所** 保健センター  
**定 員** 10人  
**申込期間** 5月16日(月)～18日(水)

初心者、男性も大歓迎!



上記2つ共に

申し込み・問い合わせ先 健康子育て課 健康づくり室 ☎54-7744 (直通)



## 6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、5月の予定は広報4月号16ページをご覧ください。

内容	日時	対象者	摘要
運動発達相談 (作業療法士)	1日☎ 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 ☎健康づくり室に電話で事前予約をしてください。
10~11カ月児健診	8日☎受付13:00~	令和3年6月11日~ 7月15日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
子育て相談会	10日☎ 14:00~16:00 16日☎ 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) ☎健康づくり室に電話で事前予約をしてください。
土日開催	健康相談	12日☎・25日☎ 10:00~11:30、13:00~15:00 ※12日☎、25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、管理栄養士
	母子手帳交付	妊婦	妊娠届出書を持参してください。
パパ・ママ Class	12日☎ 13:00~16:30	出産予定日が令和4年7月 ~9月の妊婦とその家族	☎先着16組 ☎健康づくり室に電話で6月2日☎までに事前予約 をしてください。
マタニティー Class	14日☎ 13:30~16:00	出産予定日が令和4年7月 ~9月の妊婦とその家族	☎先着16組 ☎健康づくり室に電話で6月3日☎までに事前予約 をしてください。
2歳児歯科健診	15日☎受付13:00~	令和2年4月11日~ 5月31日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
3歳児健診	17日☎受付13:00~	平成31年2月16日~ 3月31日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
1歳6カ月児健診	22日☎受付13:00~	令和2年11月生まれ	詳細は通知をご覧ください。
ことばの相談	28日☎ 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 ☎健康づくり室に電話で事前予約をしてください。
母乳 & 離乳食相談	30日☎受付 9:30~	乳幼児と親または家族	持ち物:母子手帳 相談員:助産師・栄養士・保健師 相談内容:授乳(乳房トラブル)、離乳食のことなど ☎健康づくり室に電話で事前予約をしてください

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

休館日

5/9月~11水・16月  
17火・23月・26木  
30月  
6/6月

わらべの会の読み聞かせ

毎週土曜日 11:00~

パネルシアター

5/25☎ 10:00~

文化センター2階 視聴覚室または和室

図書館



(文化センター内) ☎54-6767

吉岡町図書館

Q 検索

新着紹介

一般向け(図書)

📖 はじめての

(島本理生 他/水鈴社)

テーマは「はじめて〇〇したときに読む物語」。島本理生、辻村深月、宮部みゆき、森絵都の4人の直木賞作家と、「小説を音楽にする」ユニット・Y O A S O B I のコラボレーションから生まれたアンソロジー。TRC?より

📖 複数人での会話がラクになる話し方

(みやたさとし/フォレスト出版)

1対1なり話せるのに、4人以上だとなぜか「会話が苦手」になってしまう。元コミュ障のコミュニケーション講師が、「複数人での会話が苦手」な人へ向けて、口下手、雑談下手から抜け出す全技術を伝授する。TRC?より

DVD 天気の子

児童向け(図書)

📖 大ピンチずかん

(鈴木のりたけ/小学館)

「がムを飲んだ! トイレの紙がない!/?」こどもが出あう世の中のような「大ピンチ」を、大ピンチレベルの大きさで、5段階のなりやすさで分類。レベルの小さいものから順番に掲載し、その対処法をユーモアたっぷりに紹介する。TRC?より

📖 ようかいむらのふしぎとしゃかん

(たかいよしかず/国土社)

ようかいむらのふしぎなとしゃかんには、こどもたちに夢を与えてくれるばく館長がいます。そこへじろきちたぢがやってきて…。「めいろ」にも挑戦してみましょう。TRC?より

CD 狂言 (Ado)