



# 健康

Health

■保健センター内  
健康づくり室  
☎54-7744

## 腰痛予防教室

腰痛が気になる人を対象として健康教室を開催します。

夏期、涼しい館内で筋トレやストレッチなどで気持ちよく体を動かして筋力アップと血行促進をして腰痛を予防する教室です。お気軽にお申込みください。

▼対象者 40～64歳までの運動制限のない人

▼日程 7月15日～9月2日

\*毎週木曜日計8回

▼時間 午後3時20分～4時30分まで

▼場所 保健センター

▼内容 筋トレとストレッチ運動など

▼定員 15人

▼申込期間 6月21日(月)～25日(金)

▼申込方法 保健センターへ電話でお申込みください。

▼問合せ先

保健センター ☎54・7744

\*予防教室ですので現在腰の痛みのある人は申込みできませんのでご了承ください。



## 親子の料理教室

吉岡町食生活改善推進員(若草会)では、「親子の料理教室」を開催します。親子で楽しく料理してみませんか。

料理の後は、みんなでゲームをして遊びましょう!

▼期日 7月11日(日)

▼時間 午前10時～午後1時30分

▼場所 保健センター調理室

▼内容 調理実習と試食、簡単なゲーム

▼対象者 小学生とその保護者

▼参加費 大人300円

子供200円

▼持ち物 エプロン・三角巾(低学年はうわばき持参)

▼定員 先着15組

▼講師 食生活改善推進員

▼申込方法 6月28日(月)～7月2日(金)までに保健センターへ電話でお申込みください。

▼申込・問合せ先 保健センター ☎54・7744



## 7月の健康ガイド

※6月の予定は5月号16ページをご覧ください。

| 内 容                                     | 日 時                                                    | 場 所    | 対 象 者                                                                                    | 摘 要                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 乳 児 健 診                                 | 7月1日(木)<br>受付 午後1:00～1:30                              | 保健センター | 3～4ヵ月児 平成22年3月生<br>10～11ヵ月児 平成21年8月生                                                     | 持ち物: 母子手帳、記入済みの健診アンケート(すこやか手帳内)、歯ブラシ(10～11ヵ月児)                                                                                                      |
| 1歳6ヵ月児健診                                | 7月6日(火)<br>受付 午後1:00～1:30                              | 保健センター | 平成20年12月、<br>平成21年1月生まれ                                                                  | 持ち物: 母子手帳、記入済みの健診アンケート(すこやか手帳内)、歯ブラシ                                                                                                                |
| マタニティー学級                                | 7月8日(木)<br>時間 午前10:00～午後4:30                           | 保健センター | 分娩予定日が<br>平成22年10月～平成23年1月<br>の妊婦とその家族                                                   | 受講希望者は、電話で7日前までにお申込みください。<br>ご都合がつかましたら、両学級ともセットでご参加ください。                                                                                           |
| パパ・ママ学級                                 | 7月11日(日)<br>時間 午前1:30～4:30                             |        |                                                                                          |                                                                                                                                                     |
| 《土日開催》<br>健康相談<br>母子手帳交付<br>(保健センター開放日) | 7月11日(日)※<br>24日(土)<br>時間 午前10:00～11:30<br>午後1:00～3:00 | 保健センター | 健康相談のある人<br>母子手帳の交付: 妊婦<br>保健センターで遊びたい人<br>(※7月11日は、事業の都合<br>で遊びにご利用できません<br>ので、ご了承ください) | 健康相談内容: 子育てに関すること、健康管理に関すること(身体計測、尿検査、血圧測定など)、その他健康に関すること<br>相 談 員: 保健師・栄養士・看護師<br>母子手帳の交付: 妊娠届出書が必要<br>保健センターの開放日です。遊びにご利用ください<br>(利用時間⇒午前9時～午後5時) |
| 子 育 て 教 室                               | 7月13日(火)<br>受付 午前10:00～10:15                           | 保健センター | 平成21年10月、11月生まれ                                                                          | 親子で手遊びや歌遊びを楽しみながら、お母さんの仲間作り 申込みは不要<br>持ち物: 母子手帳                                                                                                     |
| わくわくあそび                                 | 7月20日(火)<br>受付 午前10:00～11:00                           | 保健センター | 1歳6ヵ月～未就学児と保護者                                                                           | 就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします<br>申込みは不要 ※午前10時までに集合してください                                                                                                   |
| 母 乳 相 談                                 | 7月29日(木)<br>受付 午前9:30～10:00                            | 保健センター | 乳幼児と親、または家族                                                                              | 相談内容: 助産師による母乳に関する相談、乳房マッサージ、家族計画となります<br>持ち物: 母子手帳、タオル3枚<br>身長・体重測定もできます                                                                           |

# 「よしおか手作り講座」

## 講師募集

～あなたも講師になってみませんか！～



住民の皆さまが講師となり、受講生と一緒に運営する「よしおか手作り講座」の講師を募集します。ジャンルは問いません。あなたの持っている知識や特技を活かして、楽しい講座を作ってみませんか？

▼講師対象 町内または近隣に在住・在勤の人（免許・資格は必要ありません）

※ただし、7月16日（金）に行われる講師打合せ会議に出席可能な人に限ります。

▼講座の内容 ジャンルは問いません。（特定の政党・宗教・企業などの営利に関わるものは対象外とします。また営業による塾・教室などへの生徒勧誘を目的とした講座も対象外とします。）

▼講座の運営 講師と受講生で行います。

▼指導料 受講生参加費が講師指導料になります。（受講者の参加費は各講座開催回数に関係なく、1講座につき1,000円とします。）

▼企画内容 様式は自由ですが、次の項目を必ず明記してください。（必要な人は教育委員会の窓口にあります）

①講座名 ②講座内容 ③受講対象者および募集人数 ④受講者負担金（材料費など） ⑤カリキュラム（開催回数・希望日時【平成22年10月～平成23年3月までの間】）※なお、1教室はおおむね2時間程度 回数に制限はありません。⑥開催希望会場 ⑦講師プロフィール（住所、氏名、生年月日、職業、電話、FAX、メールアドレス）



▼申込期限 7月2日（金）

▼申込場所 吉岡町教育委員会事務局生涯学習室（〒370-3692 吉岡町下野田560） ☎54・3111（内線597） FAX 54・8448

## 大会のお知らせ



### 第37回町民ソフトボール大会

▼期日 7月11日（日） 予備日18日（日）

▼時間 午前8時開会

▼場所 吉岡町緑地運動公園グラウンド

▼問合せ先 体協ソフトボール部部長片貝佳之 ☎54・2784

【主将会議】

▼期日 7月2日（金）

▼時間 午後7時30分～

▼場所 役場2階会議室

※野球大会主将会議と同日開催ですがソフトボール部が先に会議を行います。

### 第39回町民ソフトテニス大会

▼期日 7月11日（日）

▼時間 午前9時開会

▼場所 町民テニスコート

▼対象 町内在住、在勤者（中学生以上）

▼種目 男子ダブルス・女子ダブルス・混合ダブルス

▼申込期限 6月30日（水）

▼申込場所 教育委員会事務局内体協事務局 ☎54・3111

▼問合せ先 体協ソフトテニス部部長高橋克典 ☎54・4011



### 第52回町民野球大会

▼期日 7月25日（日）

決勝8月1日（日）

▼予備日 8月8日（日）

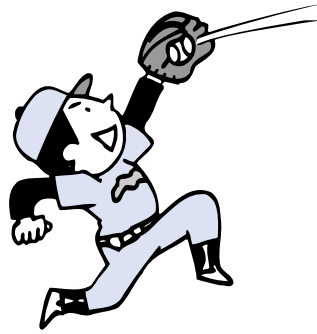
▼時間 午前7時30分開会

▼場所 町民グラウンド（開会・閉会式）、八幡山グラウンド

▼問合せ先 教育委員会事務局内体協事務局 ☎54・3111

【主将会議】

▼期日 7月2日(金)  
▼時間 午後7時30分  
▼場所 役場2階会議室  
※ソフトボール大会主将会議  
と同日ですがソフトボール主  
将会議の後に会議を行います。



第40回町民武道大会(弓道の部)

▼期日 8月1日(日)  
▼時間 午前9時  
▼場所 吉岡町弓道場  
▼対象 町内在住・在勤弓道  
愛好者  
▼種目(個人戦) 2段以下の  
部、3段以下の部、総合の部  
▼申込期限 7月23日(金)  
▼申込先 教育委員会事務局  
内体協事務局 ☎54・3111  
▼問合せ先 体協弓道部部长  
高村哲夫 ☎54・9422

図書館

●休館日

6/7(月)・14(月)・21(月)・24(木)・28(月)・  
7/5(月)

お知らせ

わらべの会の読み聞かせ

毎週土曜日 午後2時～

パネルシアター

6月9日(水)・23日(水)  
午前10時～/午前10時30分～

<http://www.library.yoshioka.gunma.jp/>

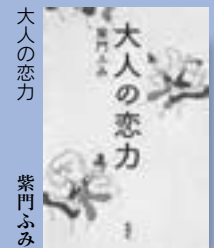


図書館

Library

■吉岡町図書館  
(文化センター内)  
☎54-6767

一般書



児童書



DVD・CD

