

## 「健康体操の集い」出場グループなどを募集

ID 6851

### ①「健康体操の集い」出場グループ

体操グループの日頃の成果を発表する「健康体操の集い」を、11月22日(土)に予定しており、新たに出場を希望するグループを募集しています。

### ②「健康体操グループ一覧」への掲載グループ

市内で自主的に活動している体操グループ(営利目的の団体を除く)を紹介する一覧表を保健センターで配布しています。新規加入者の受け入れが可能で、一覧表への掲載を希望するグループを募集しています。

①・②について希望するグループは、5月30日(金)までに、保健センター(95-4803)へお問い合わせください。

## みんなで楽しく歩こう会 ID 6848

日時 ▶ 5月23日(金)10:00～11:30(雨天の場合は27日(火)に延期)

会場 ▶ 赤塚山公園

内容 ▶ ウオーキングと健康運動指導士による講話

対象 ▶ 市内に在住の方

持ち物 ▶ タオル、飲み物

申込 ▶ 5月22日(木)まで、電話(95-4803)、またはFAX(89-5960)で、保健センターへ。FAXでの申込は①氏名②電話番号③生年月日④「歩こう会」を記載してください

その他 ▶ 運動制限のある方は、主治医に相談の上、参加してください

当⽇は約3kmのコースを歩きます



## 男性限定！効く仕組みがわかる運動教室 ID 6852

時間 ▶ 13:30～15:00

会場 ▶ 総合体育館他

対象 ▶ 市内に在住の74歳以下の男性

定員 ▶ 30人(先着順)

持ち物 ▶ 室内用靴、タオル、飲み物

申込 ▶ 5月13日(火)まで、電話(95-4803)、またはFAX(89-5960)で、保健センターへ。HPでも受付

その他 ▶ 動きやすい服装で参加。内容は変更となる場合があります

期日	講話内容
5月14日	体力測定(握力、立ち上がりテストなど)
21日	筋肉維持の栄養学(管理栄養士による30分講話)
28日	心拍数でわかる運動強度の目安
6月 4日	かっこいい立ち姿勢を作る筋肉トレーニング
11日	脳を活性化させる正しい呼吸
18日	運動だけじゃない健康づくり
25日	健康体操自主グループ活動体験

※全7回。いずれも水曜日。

## 更年期世代のからだ整え運動教室 ID 6849

会場 ▶ 保健センター

内容 ▶ 運動を通して、更年期の健康づくりを学ぶ講座

対象 ▶ 市内に在住の64歳以下の方

定員 ▶ 各回30人(先着順)

持ち物 ▶ 室内用靴、タオル、飲み物

申込 ▶ 4月7日(月)から、電話(95-4803)、またはFAX(89-5960)で、保健センターへ。HPでも受付。FAXでの申込は①氏名②電話番号③生年月日④参加希望日⑤「更年期世代のからだ整え運動教室」を記載してください

その他 ▶ 動きやすい服装で参加

期日	時間	ミニ講話の内容
5月19日(月)	13:30～15:00	無理なく続くすっとけいな姿勢
6月16日(月)		体調が整う糖質コントロール





## 「卒煙」始めてみませんか

「タバコをやめたい」と思っていても、なかなか禁煙に取り組めない、難しいと感じている方も多いのではないかでしょうか。

「卒煙」とは、誰かに強制されることなく、自らが積極的に禁煙に取り組み、喫煙習慣を卒業することです。喫煙者の中には、人の多い場所や、子ども・妊婦のそばでの喫煙を控えるなど、周囲の人を気遣いながらも、肩身の狭さを感じている人も多いと思います。また、最近では、多くの施設が禁煙となり、喫煙場所を探すのに煩わしさを感じていませんか。

卒煙には禁煙(卒煙)アプリを利用するのもひとつです。ゲーム感覚で利用できるものや頑張りを可視化できるもの、卒煙希望者同士でコミュニケーションを取り、励まし合えるものもあります。

保健センターは、卒煙に取り組む皆さんを応援するため、卒煙(禁煙)やタバコに関するお悩みを「保健師による健康新相談」で受け付けています。ぜひ、ご利用ください。



とよかわ健康づくり応援団  
ケムケム煙太くん

## ● すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎ 89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
妊娠中に知っておこう! 産後ライフ教室～授乳編～	5月 7日(木) 9:45～10:00	妊娠中の方	
妊娠中に知っておこう! 産後ライフ教室～生活編～	5月 19日(月) 13:15～13:30	妊娠中の方と家族	電話で、保健センターへ(HPでも受付) (要予約)
子育て安心教室(おくち編)	5月 15日(木) 13:15～13:30	妊娠中・産後1年未満の方と家族	
妊娠婦歯科健診	5月 26日(金) 13:15～13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	当日、母子健康手帳を持って会場へ
母乳相談	5月 9日(金)・16日(金)・21日(水) 9:30～10:30～	概ね産後3カ月未満の方	電話で、保健センター(95-4652)へ (要予約)
みんなで学ぶ! 赤ちゃんの気持ち	5月 13日(火) 9:45～10:00	生後2～3カ月の子どもと家族	電話で、保健センターへ(HPでも受付) (要予約)
産後のからだ整え教室	5月 2日(金) 10:00～10:15	令和7年1月・2月に出産した方	HPで受付(要予約)
モグモグ教室	5月 9日(金) 9:45～10:00	令和6年12月生まれの子ども	HPで受付(要予約)。当日、母子健康手帳、バスタオル、筆記用具、大人用スプーン、4か月児健診で配布された離乳食のチラシを持って会場へ
子育て世代の リフレッシュエクササイズ	5月 16日(金) 10:00～10:15	令和6年9・10月生まれの子どもと親	HPで受付(要予約)
カミカミ歯つづき～教室 (離乳食後期&歯みがき教室)	5月 14日(木) 9:45～10:00	令和6年8月生まれの子ども	当日、母子健康手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	5月 9日(金) 13:30～14:30～	就学前の子ども	電話で、保健センター(95-4653)へ (要予約)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
育児相談	5月 13日(火) 9:30～10:30	こざかい葵風館	乳幼児と家族	当日、母子健康手帳、バスタオルを持って会場へ
	5月 26日(月) 9:30～10:30	保健センター		
	5月 28日(水) 9:30～10:30	御津福祉保健センター		

## ● けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
こころの健康相談	5月 1日(木) 13:30～14:40～	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話 (95-0783)へ(要予約)
	5月 19日(月) 9:30～10:40～		
健康相談	5月 12日(月) 9:30～10:40～	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
食べ方と栄養相談	5月 27日(火) 9:30～10:40～	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)