

「健康体操の集い」参加グループなどを募集しています

①「健康体操の集い」参加グループ

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16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31日(金)までに、保健センター(95-4803)へお問い合わせください。



●保健センター 89-0610
詳しい情報は

男性のための体力アップ教室

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

持ち物 ▶ 室内用靴、タオル、飲み物

申込 ▶ 5月7日(火)まで、電話で、保健センター(95-4803)へ。応募者多数の場合は新規の方を優先

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 8日	握力で分かる筋肉量
15日	筋肉維持の栄養学(管理栄養士による30分講話)
22日	若々しさは姿勢から
29日	検診で分かる血管環境
6月 5日	男性にもある更年期
12日	運動だけじゃない健康づくり
19日	同世代と比べて元気な自分を目指して
26日	継続は力なり~健康体操自主グループ活動体験~

※全8回。いずれも水曜日。

みんなで楽しく歩こう会

日時 ▶ 5月24日(金)10:00~11:30(雨天の場合は28日(火)に延期)

会場 ▶ 赤塚山公園

内容 ▶ ウォ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23日(木)まで、電話で、保健センター(95-4803)へ

その他 ▶ 動きやすい服装で参加

当日は約3*₀のコースを歩きます



更年期世代のからだ整え運動教室

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1日(月)から、電話(95-4803)、またはFAX(89-5960)で、保健センターへ。ホームページでも受付。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20日(月)	13:30~15:00	姿勢でスッキリ見え
6月17日(月)		食生活で整うホルモンのハナシ



申込はこちら



見えないたばこの害

たばこの火が消えた後も有害物質を吸い込んでしまう残留受動喫煙。たばこに含まれる有害物質は、たばこを吸った人の息から喫煙後40分以上出続けます。また、髪の毛や衣類などに残り、少しずつ空気中に浮遊するといわれています。さらに、周囲のカーテンや壁紙などにも付着し、数カ月も再浮遊するとされています。

「換気扇の下やベランダで吸っているから大丈夫」、「煙が出ない加熱式たばこだから大丈夫」ではなく、たばこの害は目に見えなくても存在しています。屋外

でも、たばこの煙は風下25m先まで届き、煙が目に見えなくても、においを感じた時には受動喫煙となります。

受動喫煙防止対策や、たばこと健康の関係など詳しいことは、市ホームページでご覧いただけます。また、市では、禁煙やたばこに関するお悩みを、保健師による健康相談で受け付けていますので、お気軽にご相談ください。



受動喫煙防止対策や健康相談について詳しくはこちら

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
プレママ授乳交流会	5月15日(水) 9:45~10:00	妊娠28週以降の方	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
1回でわかる!産後ライフ教室	5月20日(月)13:15~13:30	妊娠28週以降の方と家族	
妊産婦歯科健診	5月13日(月)・27日(月) 13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	当日、母子手帳を持って会場へ
子育て安心教室(おうち編)	5月16日(水)13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方と家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約) 会場は、勤労福祉会館となります
母乳相談	5月10日(金)・24日(金)・29日(水) 9:30~10:30	概ね産後3カ月未満の方	電話で、保健センターへ(要予約)
みんなで学ぶ! 赤ちゃんのきもち教室	5月14日(水) 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(市ホームページでも受付)(要予約)
産後のからだ整え教室	5月10日(金)10:00~10:15	令和6年1~2月に出産した方	市ホームページで受付(要予約)
モグモグ教室	5月10日(金) 9:45~10:00	令和5年12月生まれの子ども	市ホームページで受付(要予約)。当日、母子手帳、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17日(金)10:00~10:15	令和5年9・10月生まれの子どもと親	市ホームページで受付(要予約)
カミカミ歯っぴ〜教室 (離乳食後期&歯みがき教室)	5月 8日(水) 9:45~10:00	令和5年8月生まれの子ども	当日、母子手帳、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10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14日(水) 9:30~10:30	こざかい葵風館	乳幼児と家族	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ
	5月15日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	5月22日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		
	5月27日(月) 9:30~10:30	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
健康相談	5月13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)
こころの健康相談	5月14日(水)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27日(月) 9:30~10:40		
食べ方と栄養相談	5月28日(水) 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)