

## 5歳児のびのび相談

期 日 6月1日(水)  
受 付 午後1時～1時30分  
場 所 総合センター  
対 象 平成17年10～12月生まれ  
内 容 問診、身体測定、育児相談、  
歯科相談、言葉の相談、  
発達相談  
持ち物 母子健康手帳、問診票  
問合せ 健康福祉課健康づくり担当  
☎62-1233

## 2歳児すくすく相談

期 日 5月26日(木)  
受 付 午前9時～9時30分  
場 所 総合センター  
対 象 平成21年2月～4月生まれ  
内 容 問診、身体測定、育児相談、  
歯科講話、歯科相談、  
栄養相談  
持ち物 母子健康手帳、問診票  
問合せ 健康福祉課健康づくり担当  
☎62-1233

## 乳児健康診査

期 日 5月24日(火)  
受 付 午後1時～1時30分  
場 所 総合センター  
対 象 平成22年8月・  
平成23年1月生まれ  
内 容 医師の診察、育児相談、  
運動発達相談、栄養相談  
持ち物 母子健康手帳、問診票  
問合せ 健康福祉課健康づくり担当  
☎62-1233

## 心の健康づくり講座

日 時 5月14日(土)午前10時30分～正午  
場 所 秩父市福祉女性会館  
対 象 町民、当事者、家族、施設・行政職員、民生委員、  
ボランティアなど  
内 容 「心の病気になったからこそ、人との絆について考える  
～自分、家族、市民として～」  
報告者：当事者、家族、民生委員  
コーディネーター：医療法人全和会 生活支援センター「アクセス」  
施設長 小糸 正氏

参加費 無料  
主 催 秩父保健所、秩父郡市精神保健福祉会（心和会）  
問合せ 秩父保健所保健予防推進担当 ☎22-3824

## 37さんウォーキング（食生活改善会事業）

～ウォーキングで健康づくりしませんか？～

ウォーキングは年齢・性別を問わず、一番手軽な運動です。さらに、認知症の予防にも良いと言われています。

皆野町ウォーキングロードを、私たち食生活改善会のメンバーといっしょに歩いてみませんか？

皆野町にちなんで、末尾に3と7がつく日に開催します。全5回のコースですが、1回だけの参加でも大丈夫です。

皆さんのご参加をお待ちしています。

期 日	時 間
5月13日(金)	午前9時30分
5月17日(火)	
5月23日(月)	
5月27日(金)	
6月3日(金)	



\*申し込みは不要です。参加できる日に総合センターへお越しください。  
雨天の場合は中止します。

集 合 総合センター  
対 象 町内在住者  
持ち物 飲み物、タオル、帽子など  
主 催 皆野町食生活改善会  
問合せ 健康福祉課健康づくり担当 ☎62-1233

## 1歳6か月児健康診査

期 日 5月19日(木)  
受 付 午後1時～1時30分  
場 所 総合センター  
対 象 平成21年9・10月生まれ  
内 容 問診、身体測定、育児相談  
医師の診察（内科・歯科）  
運動発達相談、歯科・栄養  
相談、心理・言葉の相談  
持ち物 母子健康手帳、問診票  
問合せ 健康福祉課健康づくり担当  
☎62-1233

## 高齢者水中ウォーキング （介護予防）教室

### 第2コース

水中運動は水圧や浮力を利用し、膝や腰に痛みがある方でも効果的に筋肉を鍛えることができます。

水に入るのが初めてという方も、お気軽にご参加ください。

期 日 6月21日(火)～8月9日(火)  
毎週火曜日の全8回

時 間 午後1時30分～3時  
場 所 ふれあいプール・ホット

対 象 65歳以上  
※第1コースに参加中の方は申し込みできません。

内 容 水中ウォーキング、  
水中体操

定 員 20人（申込順）

参加費 無料  
送迎が必要な方は申込時にご相談ください。無料で送迎いたします。

持ち物 水着、水泳用帽子  
申込み 5月20日(金)までに健康福祉課健康づくり担当へ  
☎62-1233