

高齢者水中ウォーキング (介護予防) 教室

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。また水に浮くことで、リラックス効果もあります。

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。

①今の身体を維持コース(一般)

期 日 6月19日(火)～8月7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

内 容 水中ウォーキング
水中体操

定 員 20人(申込順)

②膝や腰の痛みをやわらげるコース (リハビリコース)

期 日 6月19日(火)～8月7日(火)
毎週火曜日の全8回

時 間 午後1時30分～2時30分

場 所 ふれあいプール・ホット

対 象 65歳以上

内 容 支えながらの水中ウォー
キング

定 員 5人(申込順)

①②共通

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17日(木)までに健康福祉課健康づくり担当へ
☎62-1233

1歳6か月児健康診査

期 日 5月17日(木)

受 付 午前1時～1時30分

場 所 総合センター

対 象 平成22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

2歳児すくすく相談

期 日 5月24日(木)

受 付 午前9時～9時30分

場 所 総合センター

対 象 平成22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・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

よちよちハッピー体操

期 日 6月4日(月)

時 間 午前9時30分～11時30分

場 所 皆野学童保育所

対 象 6か月から1歳2か月ま
での乳幼児

内 容 サーキット遊び

持ち物 母子健康手帳
ほ乳瓶またはマグカップ

申込み 5月28日(月)から健康福祉課
健康づくり担当へ
☎62-1233

乳児健康診査

期 日 5月22日(火)

受 付 午後1時～1時30分

場 所 総合センター

対 象 平成23年8月・
平成24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

にこにこハッピー体操

期 日 5月14日(月)

時 間 午前9時30分～11時30分

場 所 皆野学童保育所

対 象 平成22年4月2日から平成
23年2月生まれの幼児

内 容 サーキット遊び

持ち物 母子健康手帳、マグカップ

申込み 5月1日(火)から健康福祉課
健康づくり担当へ
☎62-1233

わくわくハッピー教室

期 日 5月18日(金)

時 間 午前9時30分～11時30分

場 所 皆野町役場

対 象 平成21年4月2日から平成
22年4月1日生まれの幼児

内 容 散歩

持ち物 母子健康手帳、水筒、帽子

申込み 5月2日(水)から健康福祉課
健康づくり担当へ
☎62-1233

明星子育て支援センター (きらきらクラブ)

5月より園庭開放が始まります。
暖かな日は外に出て、友だちといっ
しょに体を動かして遊びませんか。

初めての方もお気軽にどうぞ!

支援センター(皆野学童保育所内)

毎週月～金曜日 午前9時～正午
午後1時～3時

毎週月・金曜日の午前中は、国神
保育園の園庭開放となります。

○保健師による育児相談

5月16日(水)午前11時～11時30分

持ち物 マグカップ、着替え

問合せ 支援センター ☎62-2414

心の健康づくり講座

日 時 6月9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 「こころの病気が疑われるとき
～上手な精神科へのかかり方～」

講 師 秩父中央病院院長 内田 里華氏

参加費 無料

主 催 秩父保健所、秩父郡市精神保健福祉会(心会和)
生活支援センターアクセス

問合せ 秩父保健所保健予防推進担当 ☎22-3824