

乳児健康診査

期日 7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23年10月・平成24年3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

子育て支援センター (きらきらクラブ)

暑い日は何して遊ぼうかな？友だちといっしょに水遊び！庭の探索！ワクワクドキドキの体験を楽しみましょう！

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。
持ち物 マグカップ、着替え
○保健師による育児相談
7月18日(水)午前11時～11時30分
問合せ 支援センター ☎62-2414



み～なスマート事業（ダイエットサポートプログラム）参加者募集

「かわいい服が着たい！」「きれいになりたい！」「健康になりたい！」「体を動かしやすくしたい！」そんな方はぜひ参加しませんか？心と体の脂肪を少し減らして、人と会うのが楽しくなる、今までとはまったく違ったアプローチで減量を実現するプログラムです。

期間 3か月（初回説明会：8月4日(土)午前10時～正午）
場所 役場（201会議室）
対象 個人または職場の同僚・夫婦・親子・友人などのグループ
内容 1か月間：専門の食育インストラクターの指導のもと減量できる感覚を学ぶ
2か月間：自分なりにトライ
①体重測定の実践づくり
②独特の食育トレーニング（ひとくちトレーニング）
③体重分析成績表に「赤ペン」で応援コメント
※このプログラムには、特別な「食事制限」「運動の強要」はありません。

参加費 無料
申込み 7月20日(金)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 7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22年11・12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

子育てカフェ（第1回）

子育て中のお母さん！ちょっと一息・・・リフレッシュしませんか？

期日 7月14日(土)
時間 午前10時～11時30分
場所 子育て支援センター（皆野学童保育所内）
対象 子育て中のお母さん
内容 「お母さん 子どもの話をたくさん聴いてね・・・なぜなら・・・」
参加費 100円（一家族）
主催 ミックス（秩父子育て応援団 皆野・長瀬支部）
問合せ 支援センター ☎62-2414

よちよちハッピー体操

期日 8月1日(水)
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 7月18日(水)から健康福祉課健康づくり担当へ ☎62-1233

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、リラクゼーション効果もあります。水に入るのが初めてという方も、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 8月21日(火)～10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
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 8月21日(火)～10月9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し込み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 7月20日(金)までに健康福祉課健康づくり担当へ ☎62-1233