

わくわくハッピー教室

期 日 9月21日(金)
時 間 午前9時30分～11時30分
場 所 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 9月7日(金)から健康福祉課健康づくり担当へ
☎62-1233

よちよちハッピー体操

期 日 10月3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 9月19日(水)から健康福祉課健康づくり担当へ
☎62-1233

みな 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～

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8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
10月3日(水)	午前9時30分
10月7日(日)	
10月13日(土)	
10月17日(水)	
10月23日(水)	
10月27日(日)	
11月3日(土)	
11月7日(水)	



*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

にこにこハッピー体操

期 日 9月12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 平成22年4月2日から平成23年6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 9月3日(月)から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 9月20日(木)
受 付 午後1時～1時30分
場 所 総合センター
対 象 平成23年1・2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

赤ちゃんルーム

期 日 10月5日(金)
時 間 午前9時30分～11時
場 所 総合センター
対 象 1歳6か月くらいまでのお子さんおよび希望者
内 容 身体測定、育児相談、栄養相談
持ち物 母子健康手帳
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)

あと半年で入園を考えているお子さん。同年代のお友だちといっしょに遊びながら、少しずつ心の準備をしてみたいはいかがでしょうか？

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

9月19日(水)午前11時～11時30分
問合せ 支援センター ☎62-2414

らくらく健康塾参加者募集

脳と体をリフレッシュ

一人ひとりの体力に合わせた楽しい健康体操を行います。いっしょに心地よい汗を流しましょう。

期 日 9月21日(金)～12月21日(金)の毎週金曜日

時 間 ・上級者コース
午前10時～正午
・初心者コース
午後1時30分～3時

場 所 総合センター

対 象 65歳以上で、日常生活がおむね自立している方

内 容 ストレッチ、自宅でもできる健康体操

定 員 各コース20人

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、運動用シューズ、お茶など

申込み 9月7日(金)までに健康福祉課健康づくり担当へ

☎62-1233