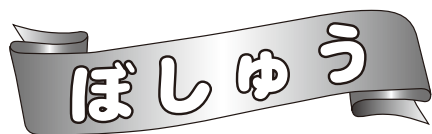


らくらく健康塾参加者募集

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。今年度は2コースご用意しました。

- 期 日** 5月11日(金)～7月27日(金)
毎週金曜日
- 時 間** ・上級者コース(継続者)
午前10時～正午
・初級者コース
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(申込順)
- 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** 4月13日(金)までに健康福祉課健康づくり担当へ
☎62-1233



スポーツ推進委員募集

スポーツ推進委員は、スポーツについて実技指導などを行っています。

住民のスポーツ振興のために活動してみませんか。

- 対 象** 女性の方で、活動に積極的に参加できる方
- 定 員** 3人
- 申込み** 教育委員会社会教育担当へ
☎62-4563

ソフトテニス教室

テニスで楽しく健康づくり!

- 期 間** 5月8日(火)～6月8日(金)
毎週火・金曜日の全10回
- 時 間** 午後7時～9時
- 場 所** スポーツ公園テニスコート
- 対 象** 町在住・在勤者
- 参加費** 1,000円(保険料含む)
- 主 催** 皆野町体育協会
- 申込み** 参加費を添えて教育委員会社会教育担当へ ☎62-4563

妊婦アロマカフェ

アロマを通じて、妊娠中のマイナートラブルへの対処法やリラクゼーション法などを学び、参加者同士楽しくおしゃべりしながら心身ともに癒されてみませんか。

- 期 日** 5月10日(木)
- 時 間** 午後1時30分～3時30分
- 場 所** 役場201会議室(2階)
- 対 象** 町内在住の妊婦
- 内 容** つわりや足のむくみのアロマレシピ、安眠や心のリラクゼーションアロマレシピ、アロマオイルハンドマッサージ
- 講 師** アロマセラピスト
新井 幸子氏
- 定 員** 20人(申込順)
- 参加費** 300円(材料費)
- 持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、ハンカチ、ハンドタオル
- 申込み** 4月16日(月)までに健康福祉課健康づくり担当へ
☎62-1233

赤ちゃんルーム

- 期 日** 4月13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、赤ちゃんマッサージ、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

わくわくハッピー教室

- 期 日** 4月20日(金)
- 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21年4月2日から平成22年4月1日生まれの幼児
- 内 容** 紙遊び
- 持ち物** 母子健康手帳、マグカップ
- 申込み** 4月6日(金)から健康福祉課健康づくり担当へ
☎62-1233

みなさんウォーキング(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。

初回の4月23日には、健康運動指導員といっしょにみ～な子ども公園の健康器具を使用し、準備体操を行ったあと、皆野町ウォーキングロード(秩父連山を眺める道コース)を歩く予定です。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。

皆様のご参加をお待ちしています。

| 期 日 | 時 間 | |
|----------|----------|------------|
| 4月23日(月) | 午後1時 | |
| 4月27日(金) | 午前9時 | |
| 5月3日(木) | | |
| 5月7日(月) | | |
| 5月13日(日) | | ※初回のみ集合時間が |
| 5月17日(木) | | 午後となっています。 |
| 5月23日(水) | ご注意ください。 | |
| 5月27日(日) | | |

*申し込みは不要です。参加できる日にみ～な子ども公園へお越しください。雨天の場合は中止します。

- 集 合** み～な子ども公園(町民運動公園内)
- 対 象** 町内在住者
- 持ち物** 動きやすい服装、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

