

1歳6か月児健康診査

期 日 7月21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

同じ子育て中の仲間といっしょに遊ばせながら子育ての楽しいところ、大変なところなど話してみませんか？

親子が安心して仲間と遊び、気軽にしゃべりできるよう、絵本や玩具を用意してお待ちしています。

日 時 7月9日(土)午後1時～4時
場 所 子育て支援センター
(皆野学童保育所内)
対 象 子育て中の母親
参加費 300円
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
健康福祉課健康づくり担当
☎62-1233

み～なスマート事業（ダイエットサポートプログラム）

「カロリーはわかるけど・・・」「なかなか実行できない」「せっかく痩せたのに」「なかなか続かないのよね・・・」「わかっちゃいるけど・・・」そんな方はぜひ参加しませんか？今まで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：7月23日(土)午前10時～正午）
場 所 文化会館 会議室A
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
ただし、未成年者は保護者の同意が必要です。
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（携帯メールでサポートします。）
2か月間：自分なりにトライ
①体重測定の習慣づくり
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
※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15日(金)までに健康福祉課健康づくり担当へ ☎62-1233

5歳児のびのび相談

期 日 8月3日(木)
受付 午後1時～1時30分
場 所 総合センター
対 象 平成18年1月・2月・3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

明星子育て支援センター （きらきらくらぶ）

暑い日は何して遊ぼうか？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（天候により水
遊び）となります。
午後は皆野学童保育所の開放をして
います。

○保健師による育児相談
7月14日(木)午前11時～11時30分
持ち物 マグカップ、タオル、
水遊び用着替え
問合せ 支援センター ☎62-2414

指定有料ごみ袋支給

延期になっていました、指定有料ごみ袋の支給が開始されます。

少子化対策として、町内に住所がある3歳までの乳幼児に対し、経済的負担の軽減を図るため、紙おむつ排出用として指定有料ごみ袋を支給します。

対 象
乳幼児（0歳から3歳の誕生月まで）
支 給

1人につき可燃ごみ袋（持ち手なし）を月5枚、年間60枚まで
※7月中の申請であれば、4月分までさかのぼって支給します。

持ち物
紙おむつ用ごみ袋支給カード
(お持ちの方)

申 請
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3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。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、お気軽にご参加ください。

期 日 8月23日(火)～10月11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）
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 7月22日(金)までに健康福祉課健康づくり担当へ
☎62-1233