

よちよちハッピー体操

期 日 ①11月10日(水)
②12月2日(木)
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5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、着替え、ほ乳瓶またはマグカップ
申込み ①は11月1日(月)、②は11月18日(木)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)

友だちといっしょに体を思いきり動かして遊びましょう！

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。

※11月12日(金)は園庭開放のみになります。

○保健師による育児相談

11月18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

ぼしゅう

人権問題啓発指導者養成講座

様々な人権問題に対して正しい認識と理解により、差別のない明るい町づくりを目的として開催します。

期 日 11月8日・15日・22日・29日の月曜日(全4回)

時 間 午後7時～9時

場 所 文化会館 会議室A(3階)

内 容 人権作文発表・DVD視聴、同和問題、貧困と人権、精神障害と人権

参加費 無料

申込み 教育委員会 ☎62-4563

にこにこハッピー体操

期 日 11月17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 1歳6か月から2歳5か月までの幼児
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 11月4日(木)から健康福祉課健康づくり担当へ
☎62-1233

平成23年度就園予定の幼児は、「にこにこ」か「わくわく」かを選択できます。

わくわくハッピー教室

期 日 11月22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 2歳6か月以降の幼児及び平成23年度就園予定の幼児
内 容 絵の具遊び
持ち物 母子健康手帳、マグカップ
汚れてもよい服装でお越しください。
申込み 11月8日(月)から健康福祉課健康づくり担当へ
☎62-1233

高血圧予防のための講習会(食生活改善会事業)

高血圧は、自覚症状が少ないため軽い病気と考えがちですが、様々な病気を引き起こす誘因となります。日常生活のリスクを減らし、高血圧を予防するための講習会および減塩メニューの調理実習を開催します。

この機会に、私たち食生活改善会メンバーと高血圧について学びませんか？皆様のご参加をお待ちしています。

期 日 ①11月17日(水)、②11月30日(火)

時 間 午前9時～正午

場 所 総合センター

対 象 皆野町在住の方

内 容 ①高血圧とは 講師：食生活改善会会員

減塩メニューの調理実習Part 1

②メタボリックシンドロームについて

講師：町保健師 梅津順子

減塩メニューの調理実習Part 2

※2日間参加の講習会内容となっていますので、2日間の参加をお勧めします。

定 員 20人(申込順)

参加費 無料

持参品 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具など

主 催 皆野町食生活改善会

申込み 11月10日(水)までに健康福祉課健康づくり担当へ ☎62-1233

らくらく健康塾参加者募集

脳と体をリフレッシュ

健康のために体を動かそうと思っても、一人では運動の方法がわからない、なかなか長続きしないという方はいませんか。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 12月17日(金)～3月25日(金)の毎週金曜日

時 間 午前9時30分～正午

場 所 総合センター

対 象 65歳以上で、日常生活がお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 20人(申込順)

参加費 無料

持参品 動きやすい服装、運動用シューズ、お茶など

申込み 11月30日(火)までに健康福祉課健康づくり担当へ

☎62-1233