

らくらく健康塾

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 5月14日(金)～7月30日(金)
毎週金曜日の全12回
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16日(金)までに健康福祉課健康づくり担当へ
☎62-1233

ぼしゅう

ふれあいプール・ホット水泳教室

① **アクア・エンジョイ・エクササイズ**
期日 5月7日(金)～5月28日(金)
毎週金曜日の全4回
内容 リズム体操
参加費 1,800円(保険料含む)

② **はじめての水泳教室**
期日 5月13日(木)～7月15日(木)
毎週木曜日の全10回
内容 水慣れ・初歩のクロール
参加費 4,500円(保険料含む)

①・②共通
時間 午後1時30分～3時
対象 主に中高年の方
定員 20人
申込み 4月6日(火)から24日(土)までに、参加費を添えてふれあいプール・ホットへ
☎62-5330
※受付は月曜日を除く午後1時から8時まで

よちよちハッピー体操

期日 4月6日(火)
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 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 4月14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 健康福祉課健康づくり担当
☎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 4月22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 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 紙遊び
持ち物 母子健康手帳、マグカップ
申込み 4月8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)

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
※4月は8日(木)から始まります。
4月中は国神保育園園庭開放はお休みです。
■保健師による育児相談
4月15日(木) 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

ほけん

赤ちゃんルーム

期日 4月2日(金)、5月7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

乳児健康診査

期日 4月27日(火)
受付 午後1時～1時30分
場所 総合センター
対象 平成21年7月・12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

3歳児健康診査

期日 4月20日(火)
受付 午前9時～9時30分
場所 総合センター
対象 平成19年2月1日から3月31日生まれ
内容 問診、身体測定、尿検査、医師の診察(内科・歯科)、育児相談、栄養相談、心理・言葉の相談(希望者)
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

秩父保健所相談事業

① **こころの健康相談**
期日 毎週月～金曜日
時間 午前8時30分～午後5時

② **ひきこもり相談**
期日 4月22日(木)
時間 午後1時30分～

予約
秩父保健所 ☎22-3824