

らくらく健康塾

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。以下のいずれかの1コースを選択できます。

①火曜日・1時間半コース(全13回)

期日 4月9日～7月9日の
毎週火曜日(4月30日(火)を除く)

時間 午前9時30分～11時

②金曜日・1時間半コース(全13回)

期日 4月12日～7月12日の
毎週金曜日(5月3日(金)を除く)

時間 午後1時30分～3時

③金曜日・2時間コース(全13回)

期日 4月12日～7月12日の
毎週金曜日(5月3日(金)を除く)

時間 午前10時～正午

①・②・③共通

場所 総合センター

対象 65歳以上

内容 自宅でもできる健康体操
ストレッチ

定員 25人(新規者優先/前回参加者は抽選)

参加費 無料

送迎 送迎が必要なかた
(1日往復500円)

持ち物 動きやすい服装
運動用シューズ、水など

申込み 3月4日(月)～12日(火)
までに地域包括支援センター
☎63-1122

ふくし

太陽の広場

心の不調を抱えながら、町で生活しているかたの交流の場です。お友だちと誘いあって、お気軽にご参加ください。

期日 3月20日(水)

時間 午前9時30分～11時30分

場所 総合センター

内容 調理実習(調理パンづくり)

申込み 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 (きらきらクラブ)

子育てしているお父さん・お母さん、お子さんといっしょに遊びにきてみませんか？

期日 毎週月～金曜日

※3月25日(月)～4月5日(金)はお
休みします

時間 午前9時～正午
午後1時～3時

場所 子育て支援センター

対象 未就園の乳幼児(保護者同伴)

持ち物 水筒(中身は水かお茶)
必要な着替え、オムツなど
※動きやすい服装でお越しください。

国神保育園園庭開放

期日 3月5日(火)・12日(火)

時間 午前9時～正午

明星保育園園庭開放

期日 3月1日(金)・8(金)

時間 午前9時～正午

(雨天の場合は子育て支援センター)

赤ちゃんデー

乾布摩擦を体験してみませんか？

期日 3月18日(月)

時間 午後1時～3時

対象 ハイハイまでの赤ちゃん

持ち物 必要に応じてバスタオル・
水分(水筒などに入れて)

※詳しくはホームページをご覧ください。

URL: <https://myoujou-kunikami.jp/kirakira/>

問合せ 明星子育て支援センター

☎62-2414



ほけん

2歳児すくすく相談

期日 3月14日(木)

受付 午前9時～9時30分

場所 総合センター

対象 平成28年11月・12月生まれ
平成29年1月生まれ

内容 問診、身体測定、育児相談
歯科講話、歯科相談
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

乳児健康診査

期日 3月26日(火)

受付 午後1時～1時30分

場所 総合センター

対象 平成30年6月・11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

1歳6か月児健康診査

期日 3月28日(木)

受付 午後1時～1時30分

場所 総合センター

対象 平成29年7月・8月生まれ

内容 問診、身体測定、尿検査
医師の診察(内科・歯科)
育児相談、歯科・栄養相談
心理・言葉の相談(希望者)

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