

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。

心と体を動かしていっしょに心地よい汗を流しましょう。

※令和3年度より、回数・時間・人数を縮小しての開催となります。

- 期日** 4月23日～6月11日
毎週金曜日(全8回)
- 時間** 午前9時30分～10時30分
- 場所** 総合センター
- 対象** 65歳以上
- 内容** ストレッチ、自宅でもできる健康体操
- 定員** 10人(新規者優先)
- 参加費** 無料
- 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15日(月)～
23日(火)までに
地域包括支援センター
☎63-1122

そうだん

心配ごと相談

社会的な問題や家庭内の悩みごとなどについて相談に応じます。

- 期日** 3月26日(金)
- 時間** 午後1時30分～3時
- 場所** 総合センター
- 相談員** 町社協心配ごと相談員
- 問合せ** 社会福祉協議会
☎62-4615

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。

お気軽にご参加ください。

- 期日** 3月10日(水)
- 時間** 午前9時30分～11時30分
- 場所** 総合センター
- 内容** 編み物
- 申込み** 健康福祉課健康づくり担当 ☎62-1233

介護者のつどい

介護者が健康でいられるように、仲間づくりをしませんか。

お気軽にご参加ください。

- 期日** 3月22日(月)
- 時間** 午前10時30分～11時30分
- 場所** 総合センター
- 対象** 介護をしているかた
- 内容** 自由懇談
- 定員** 10人(申込順)
- 申込み** 3月17日(水)までに
地域包括支援センター
☎63-1122

乳児健康診査

- 期日** 3月25日(木)
- 受付** 午後1時～1時30分
- 場所** 総合センター
- 対象** 令和2年4月生まれ
令和2年10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

ほけん

明星子育て支援センター (きらきらクラブ)

- 期日** 毎週月～金曜日
- 時間** 午前9時～正午
午後1時～3時
- ※今年度は3/26(金)までになります。
- 場所** 子育て支援センター
- 対象** 未就園の乳幼児
- 持ち物** 水筒(水またはお茶)、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。
- 問合せ** 明星子育て支援センター
(きらきらクラブ) ☎62-2414



1歳6か月児健康診査

- 期日** 3月18日(木)
- 受付** 午後1時～1時30分
- 場所** 総合センター
- 対象** 令和元年5月・6月生まれ
- 内容** 問診、身体測定、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)、視力検査(3歳児のみ)
- 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