

各教室共通

対象 町内在住・在勤
定員 6人(先着順)

費用 6,000円(保険料含む)
申込み 5月11日(土) 午後1時から

キャンドルナイトヨガ教室

キャンドルのかすかな光が非現実的な雰囲気を出すことで、心身ともにリラックスしながらヨガを楽しめます。

期日 6月～8月の第1・3火曜日
時間 午後6時30分～7時30分
講師 ハーティブヤオ秩父店
トレーナー

リラックスヨガ教室

心身の緊張を和らげて、ゆったりとリラックスしながらヨガを楽しめます。

期日 6月16日、30日、
7月～8月の第1・3日曜日
時間 午後3時30分～4時40分
講師 勅使河原文子氏

初心者体幹トレーニング教室

健康維持は体幹が大事！初心者を対象とした優しい体幹トレーニングです。

期日 6月～8月の第1・3土曜日
時間 午後3時30分～4時30分
講師 ハーティブヤオ秩父店
トレーナー

福祉事業

申込み・問合せ 地域包括支援センター ☎63-1122

介護者のつどい

期日 5月27日(月)
時間 午前10時～11時30分
場所 総合センター

対象 介護をしているかた、
介護を終えたかた、
介護に関心のあるか
たも大歓迎

内容 リフレッシュのための簡単な体操など
定員 10人(先着順)
申込み 5月24日(金)まで

母子保健事業

申込み・問合せ 健康子ども課(⑤⑥番窓口) ☎62-1288

場所	事業名	日時	対象など
総合センター	乳児健康診査	5月17日(金) 受付 午後1時10分～1時25分	対象 令和5年6月生まれ 令和5年12月生まれ
	1歳6か月児健康診査	5月17日(金) 受付 午後1時～1時15分	対象 令和4年 7月～8月生まれ
	5歳児のびのび相談	5月20日(月) 受付 午後1時～1時30分	対象 平成31年1～3月生まれ
子育て支援センター	子育て支援センター きらきらクラブ	月曜日～金曜日 午前9時～正午 午後1時～3時	対象 未就園の乳幼児の親子 定員 各回10組程度 持ち物 水筒(水/お茶)、着替え、オムツなど ※動きやすい服装でお越しください。 ※詳細は右記QRコードをご確認ください。
		5月13日(月) 受付 午前10時～10時30分	【きらきら計測】 身体測定、育児相談など 対象 乳幼児 持ち物 母子健康手帳、バスタオル
		5月20日(月) 受付 午前9時30分～11時30分	【赤ちゃんデー】 ふれあい遊びなど 対象 ハイハイまでの赤ちゃん 定員 各回10組程度 ※要予約 持ち物 バスタオル、飲み物 申込み 明星子育て支援センター ☎62-2414

