

ママのための気功教室

育児をちよつぱりお休みして、リラックスタイムを過ごしませんか。気功を通して疲れた心と体をほぐしましょう。

- ◆日時 10月31日(金)午前10時～11時30分(午前9時30分受け付け開始)。
- ◆会場 区役所3階健康増進フロア。

◆対象 区内にお住まいの就学前のお子さんをお持ちの母さん(就学前のお子さんに

は、託児の用意がありますので、事前にお申し込みください。)

- ◆定員・費用 30人・無料。
- ◆持ち物 上靴(運動靴)、動きやすい服装。
- ◆申込方法 10月24日(金)までの午前9時～午後5時(土・日曜、祝日を除く)に電話でお申し込みください(申し込み多数の場合は抽選)。

◆費用 無料。
◆持ち物 上靴(運動靴)、水分補給用の飲料水、タオル、健康手帳(お持ちの方)、病院発行の生活習慣改善相談連絡書(お持ちの方)。運動ができる服装でお越しください。

ためしてナッ得！健康講座

生活習慣病予防教室

日ごろの生活習慣を振り返り、よりよい生活習慣に改善していただくための講座です。ぜひ、お越しください。

- ◆内容 医師・栄養士の講話、運動実技、保健師・栄養士・歯科衛生士による個別相談。
- ◆日時 11月14日(金)、来年3月12日(金)のいずれか1日、午前8時45分～正午。

◆会場 区役所2階保健センター講堂。

◆対象 区内にお住まいの40歳以上の方。



◆申込方法 開催日2日前までに、電話または直接窓口でお申し込みください。

◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係
☎(889)2400(内線522)

ポリオワクチン服用

◆日時 左表の通り。お子さんの体調などにより、指定日以外の日に来ること也有可能です。

- ◆会場 区役所2階保健センター。
- ◆対象 生後3～90カ月(7歳6カ月に達する前)までのお子さん。ただし、望ましい接種年齢は生後3～18カ月。
- ◆費用 無料。

※服用前の注意事項など、詳しくは予防接種のしおりをご覧ください。お問い合わせください。

◆詳細 地域保健課保健予防係
☎(889)2400(内線513)

対象地区	指定日時
北野・有明	10月8日(水) 午後1時15分～2時45分
平岡・平岡公園東	10月10日(金) 午前9時15分～10時45分
清田・里塚・里塚緑ヶ丘	10月23日(木) 午前9時15分～10時45分
真栄・美しが丘	10月27日(月) 午前9時15分～10時45分
指定日に服用できなかった方	10月29日(水) 午後1時15分～2時45分

運動で健康づくりしませんか

教室	有酸素運動で体脂肪を減らそう		楽しくダンベル体操
	脂肪燃焼教室「1・2・スリム」	健康貯筋教室「のび～るストレッチ」	ジョイフル体夢
内容	運動指導員によるリズムウォーキング、ボクササイズ、ストレッチ体操を行います。より積極的に運動したい方向き。	運動指導員による軽いリズム体操、ストレッチ、筋力トレーニングを行います。運動に自信のない方、運動初心者向き。	健康づくりリーダー(清田Hi遊会)と一緒に、演歌体操、ダンベル体操、ストレッチ体操を行います。
日時	11月4日(火)、12月2日(火)、来年1月6日(火) 午後2時～3時30分(午後1時30分受け付け開始)。	10月28日(火)、11月25日(火)、12月9日(火)	10月21日(火)、11月18日(火)、12月16日(火)
会場	区役所3階健康増進フロア(シャワー室あり)。		
対象	区内にお住まいの40歳以上の方。		
費用	無料。		
持ち物	室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用の飲料水。		
申込	当日、直接会場にお越しください。		
詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線525)			