

南保健センター

☎(581)5211

環境マラソン講座

「エコクッキング」

地球や身体にやさしいエコクッキングを学びませんか？

内容

・環境と身体にやさしい調理実習。
・エコライフについてのお話。

日時 12月16日(金)午前9時30分～正午(受け付けは午前9時から)。
会場 南区民センター。
対象 区内にお住まいの方。
定員・費用 25人。無料。

申込方法 11月28日(月)午前9時から電話受け付け(先着順)。
※エプロン、三角巾、食器用ふきん、筆記用具を持参。

健康講話

内容 「足の血管の話」～静脈瘤を中心として。

講師 医療法人社団みはらし会 横山外科クリニック院長 横山康弘。

日時 11月14日(月)午後1時30分～3時。
会場 南保健センター。

対象 区内にお住まいの方。

費用 無料。

申込方法 当日直接会場へ。

すくすく子育て

ミーティング

育児やしつけに一人で悩むお母さん。児童心理の先生と一緒に話し合いませんか？

内容

・講話「お母さん悩まないでしつけって何だろう」
・交流会「聞いてみよう！話してみよう！明日からの元気のために」。

日時 11月22日(火)午前10時～11時30分。
会場 南保健センター。
対象 1歳6カ月～3歳のお子さんのお母さん。

定員・費用 15組。無料。
申込方法 11月11日(金)～18日(金)に電話受け付け(先着順)。

両親教室

映画と沐浴人形を使用した育児実習と、妊婦擬似体験を行います。

内容

・育児実習「赤ちゃん抱っこレッスン」
・映画「お父さんへ 赤ちゃんからのメッセージ」

・育児実習「赤ちゃんへの接し方とお風呂の入れ方」
・妊婦体験実習「お腹の赤ちゃん重いか」

日時 11月25日(金)午後6時30分～8時35分(受け付けは午後6時から)。
会場 南保健センター。
対象 平成18年1月から4月の間に、初めてお子さんを出産する予定のご夫婦。

定員・費用 40組。無料。
申込方法 11月22日(火)までに電話予約(先着順)。

有酸素運動☆体験教室

普段運動する機会が少ない方も楽しく学び、体験することができまます。

日時 12月6日(火)午前10時～正午。

会場 南区民センター。
対象 40歳以上で区内にお住まいの方。(初参加の方を優先)。

1時間程度の運動が可能で、医師からの運動制限がない方。
定員・費用 40人程度。無料。
申込方法 11月14日(月)～18日(金)、初参加以外の方は21日(月)から電話受け付け。

※上靴、運動できる服装、飲み物、タオル、健康手帳(お持ちの方のみ)を持参。

あなたもできる！

カロリー計算の達人教室

体重が気になる方、生活習慣病を予防したい方、カロリー計算を学びませんか？

内容

・講話「バランスのよい食事で肥満予防」。

・演習「計算しましょう、食物のカロリー」。

日時 11月16日(水)、21日(月)、22日(火)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時15分から)。
会場 南保健センター。
対象 区内にお住まいで、全日程出席可能な方。

定員・費用 30人。無料。
申込方法 11月11日(金)午前9時から電話受け付け(先着順)。

胃がん・大腸がん検診

検診日 11月18日(金)。

受付 午前8時45分～10時。

会場 南保健センター。

対象 40歳以上で、職場などで受診していない方。

費用 千100円(胃がん検診のみの場合700円)。ただし、70歳以上の方、特定の障がいのある65～69歳の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方(それぞれ区役所の証明が必要)は無料。

申込方法 事前に予約(電話可)。

澄川図書館

☎(822)3730

定例行事のお知らせ

▽お話会

日時・内容

・11月12日(土)午後1時50分 『そっくりで』。

・11月19日(土)午後1時50分 『わにわにのおふろ』。

・12月3日(土)午後2時30分 『ぐりとぐらのおきやくさま』。

・12月10日(土)午後1時50分 『かさじぞう』。

▽映画会

日時・内容

・11月12日(土)午後2時30分 『ねずみくんのチョコッキ③』。

・11月19日(土)午後2時30分 『ぼくは王さま①』。

・12月10日(土)午後2時30分 『10+1びきのかえる』。

▽わらべうた・お話の会

日時・内容

・12月8日(木)午前10時30分 『あめこんこん』。

もいわ地区センター

☎(572)5733

図書室行事

▽子ども映画会

日時 12月2日(金)午前10時。

