

南保健センター

☎(581)5211

生活習慣病予防週間

2月1日～7日は生活習慣病予防週間です。

▽パネル展

日時 2月1日(水)～7日(火)。

会場 南区役所1階ロビー。

▽ヘルシー定食

野菜たっぷりのヘルシー定食を、南区役所食堂で提供します(レシピ付)。

日時 2月2日(木)～7日(火)。

午前11時15分から。

※1日限定25食、550円。

▽生活習慣病ホームページ

生活習慣病の予防・改善に必要な知識が盛りだくさん。

ホームページアドレスは南区版1ページをご覧ください。

期間 2月1日(水)～28日(火)。

▽家でもできる!

スワロビクス体験教室

スワロビクスは、いすに座ったままでできる運動です。運動指導員による講義と実技を行います。

日時 2月6日(月)午後1時30分～3時。

会場 南区民センター。

対象 区内にお住まいで、医師による運動制限の無い方。

定員 50人。

費用 無料。

申込方法 1月16日(月)から電話予約(先着順)。

血液サラサラ教室

動脈硬化について楽しく学び、生活習慣を振り返りませんか? ※採血などの検査はありません。

日時 1月25日(水)午後2時～4時15分。

会場 南保健センター。

対象 区内にお住まいの40歳以上の方。 ※初参加の方のみ。

定員 30人。

費用 無料。

持ち物 筆記用具、飲み物、お持ちの方は健康手帳。

申込方法 1月11日(水)～20日(金)に電話受け付け(先着順)。

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お話しませんか?

内容 講話「お母さん悩まないうでくしつつけて何だろう」。

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 1月27日(金)午前10時～11時30分。

会場 南保健センター。

対象 区内にお住まいで、1歳6カ月～3歳のお子さんのお母さん。 ※初参加の方のみ。

定員 15人。

費用 無料。

申込方法 1月10日(火)～20日(金)に電話予約。

胃がん・大腸がん検診強化月間

検診日 1月20日(金)、30日(月)、31日(火)。

会場 南保健センター。

受付時間 午前8時45分～10時。

対象 区内にお住まいの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700円)。ただし、70歳以上の方、特定の障がいのある65歳～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、無料です。

申込方法 事前に予約(電話可)。

食育を考えよう! 朝食・おやつクッキング

内容 講話と調理実習。

日時 2月7日(火)午前9時30分～正午。

会場 南区民センター。

対象 区内にお住まいで、小学校1・2年生のお子さんの保護者。

定員 30人。

費用 無料。

申込方法 1月18日(水)から電話予約(先着順)。

藤野地区センター

☎(592)2002

図書室行事のお知らせ

▽映画会

日時 1月14日(土)。午後2時30分。

▽読み聞かせ会

日時 1月21日(土)、28日(土)、2月4日(土)。午後2時30分。

▽図書室休室のお知らせ

1月27日(金)は、図書整理日のため休室します。

地域の親子のふれあい交流

「冬だ!みなみくんまつり」

乳幼児を中心に地域のいろいろな年代の方がふれあえる楽しいイベントです。

マジックバルーン、ストラックアウト、ボウリング、赤ちゃんコーナー、ミニ変身コーナー(撮影希望の方はカメラをご持参ください)ほか

日時 1月12日(木)午前10時～11時30分。

場所 藻岩小学校体育館(川沿7条2丁目)。

費用 無料。

参加方法 どなたでも参加できます。直接会場へお越しください。

※就学前のお子さんは必ず保護者同伴、小学生は保護者の同意を得てからご参加ください。上靴は不要。小さいお子さんは滑り止め付きの靴下を履くと安全です。

詳細 保健福祉サービス課子育て支援担当 内線607

