

初心者のための

ウォーキング教室

普段、運動する機会がない方や、運動不足を感じている方のための教室です。生活習慣病の予防・改善に効果的な運動について楽しく学び、一緒に体を動かしませんか？

日時 10月24日(火)午前10時～正午。

会場 南区民センター区民ホール。

対象 40歳以上で医師からの運動制限がなく、1時間程度の運動が可能な区民の方。

定員・費用 40人。無料。

持ち物 上靴、飲み物、タオル、運動ができる服装、健康手帳(お持ちの方のみ)。

申込方法 10月11日(水)～20日(金)に電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581) 5211

環境マラソン講座

「エコクッキング」

「エコライフについてのお話」を聞き、「環境と体によさしい調理実習」を行いながら、地球や体にやさしいエコクッキングを学びませんか？

日時 10月19日(木)午前9時30分～午後1時(受け付けは午前9時15分から)。

会場 南区民センター2階理室。

対象 区内にお住まいの方。

定員・費用 25人。無料。

申込方法 10月11日(水)午前9時から電話で左記へ(先着順)。
※エプロン、三角巾、食器用ふきん、筆記用具を持参。

申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581) 5211

ポリオワクチン服用

日時 10月16日(月)午前9時15分～10時15分。10月20日(金)、27日(金)。午後1時30分～2時30分。

会場 南保健センター。

対象 区内にお住まいの生後3カ月以上90カ月未満の子ども。

費用 無料。

申込・詳細 健康・子ども課 保健予防係 ☎(581) 5211

子育てボランティア

講習会

子育て家庭の現状や子育ての知識と実技、ボランティア活動の基礎など(全3回)。

日時 11月6日(月)、8日(水)、午前10時～正午。9日(木)または10日(金)に子育てサロン体験。

会場 南保健センター講堂。

対象 子どもやボランティアに興味・関心をお持ちの方。

定員・費用 20人。無料。

申込方法 10月16日(月)午前9時から電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課 子育て支援係 ☎(588) 5411

子育て講座

内容 「子どもの健やかな心と身体を育てるために」、管理栄養士がお話しします。

日時 11月16日(木)午後2時～3時30分。

会場 南区民センター。

対象 0歳～就学前までのお子さんの保護者(託児あり)。

定員・費用 20人。無料。

申込方法 10月26日(木)午前9時から電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課 子育て支援係 ☎(588) 5411

育児教室「すくすく

子育てミートイニング」

育児やしつけに一人で悩むお母さん、児童心理の先生や仲間と一緒に話し合ってみませんか？

▽講話「お母さん悩まないでくしつけて何だろう」。

▽ミーティング「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 10月31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歳のお子さんの母親。

定員・費用 10組。無料。

申込方法 10月11日(水)～24日(火)に電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581) 5211

胃がん・大腸がん検診

検診日 10月27日(金)。

受付時間 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、大腸がん検診のみの場合600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は無料。※それぞれ証明できるものが必要。

申込方法 事前に左記へ予約(電話可)。

申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581) 5211

大人のための

歯みがき教室

内容 菌間清掃、歯みがき実習、唾液潜血検査、グループワーク。

日時 10月30日(月)午後1時30分～3時。

申込・詳細 南区子ども会事務局 ☎(584) 2266・ファクス(583) 5548

会場 南保健センター。

対象 区内にお住まいの方。

定員・費用 20人。無料。

申込方法 10月16日(月)から電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581) 5211



子ども未来局子ども育成部 ☎(211) 2942

子どもワンダーランド

参加者募集

外国出身の子どもたちと、遊びを通して国際交流します。遊びを提案する「子どもサミット」も同時開催します。

日時 10月29日(日)午前10時～正午。

会場 南区民センター。

対象 市内在住の小学生。

定員・費用 30人。無料。

申込方法 10月11日(水)から20日(金)に電話かファクス(住所氏名(ふりがな)、電話番号、学校名、学年を明記)で申し込み(先着順)。

申込・詳細 南区子ども会事務局 ☎(584) 2266・ファクス(583) 5548

