

<健康ウィーク講座>

講座名	開催日時	定員
美しく歳を重ねる秘策 化粧品の上手な使い方と最新情報	9月27日(月) 午後1時～2時30分	30人
簡単なステップで1、2、3、 リズムカルに皆さんでダンス	9月28日(火) 午後1時～2時30分	30人
誰にでもできる お手軽リンパマッサージ	9月29日(水) 午後1時～2時30分	30人

▽日程等 左表の通り。
▽会場 中央老人福祉センター
1大広間(大通西19・社会福祉総合センター2階)。
▽対象 満60歳以上で通所可能な方。
▽受講料 無料。
▽申込 不要。当日、直接会場へ。先着順。
▽詳細 中央老人福祉センター
☎(614) 10001

中央老人福祉センター
健康ウィーク講座

子育て 掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

【ポリオワクチン服用のお知らせ】

混雑緩和のため、お住まいの地域により実施日を指定していますのでご協力ください。

なお、特別な事情のため、指定日にお越しにならない方は、他の実施日にお越しください。

◆日程等 下表の通り。

◆会場 中央保健センター(南3西11)。

◆その他 1歳を過ぎたお子さんは、ポリオワクチンよりもMRワクチン第1期を優先して接種しましょう。自家用車でのお越しはできるだけご遠慮ください。

※詳細は、全市版25ページをご覧ください。

【詳細】健康・子ども課 ☎511-7221

月 日	受付時間	お住まいの地域
10月5日(火)	午後1時20分～2時50分	北1条～北6条・旭ヶ丘・界川・大通
10月7日(木)	午前9時20分～10時50分	南8条～南14条・中島公園・盤渓
10月8日(金)	午後1時20分～2時50分	南1条～南7条・伏見・双子山
10月18日(月)	午前9時20分～10時50分	南15条～南30条
10月26日(火)	午前9時20分～10時50分	北7条～北22条・円山・円山西町・宮ヶ丘・宮の森
10月29日(金)	午後1時20分～2時50分	上記の指定日に服用できなかった方

【「子育てほっと☆タイム」参加者募集】

子育て中の親同士で、自分のこと、子どものことなど気軽におしゃべりを楽しみましょう。託児もあります。ほっと一息ついてみませんか？

◆日時 10月19日(火)、21日(木)の2回1コース。各回午前10時～11時30分。

◆会場 中央保健センター(南3西11)。

◆対象 0歳～就学前のお子さんを育てている保護者(受講中は、お子さんをお預かりします)。

◆定員・費用 10人・無料。

◆申込 9月16日(木)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

【申込・詳細】健康・子ども課子育て支援係
☎511-6399

【にこにこクッキング】

お子さんの食育についての講話、食生活改善推進員による簡単料理の調理実習を行います。

◆日時 9月30日(木)午前10時～正午(受け付けは午前9時45分から)。

◆会場 中央保健センター2階講堂・栄養実習室(南3西11)。

◆対象 区内在住の子育て中のお母さん、お父さん。または、これからお母さん、お父さんになれる方(妊婦の方は、7カ月まで)。

◆定員・費用 15人・500円(調理実習材料費)。

◆持ち物 筆記用具、エプロン、三角きん、スリッパ。

◆申込 9月13日(月)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

◆その他 託児あり(先着8人)。

【申込・詳細】健康・子ども課 ☎511-7221



広告