

各種教室開催

健康ダイエット教室



町では、国民健康保険の被保険者の皆さんを対象に健康ダイエット教室を開催します。「人生80年」は昔の話、「人生90年」の時代が、今まさに到来しつつあります。しかし、残念ながらすすべてのかたが「健康で長生き」というわけではなく、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病のため、健やかな高齢期を送れないかたも少なくありません。町では、生活習慣病が気になるかたを対象に「健康ダイエット教室」を開催します。この機会に生活習慣病の芽を摘んでおきませんか！

期日 1回目 11月28日
 (月) 2日目 平成18年2月1日(水)
 時間 午後1時30分～午後3時30分
 場所 保健センター
 対象者 国民健康保険被保険者で、生活習慣病の気になるかた(運動指導もありませんので、現在療養中などで医師から運動を止められているかたは参加できません)
 内容 肥満解消や血糖値・コレステロール値改善のため、無理なくできるコツを指導します。講習会で受けた指導のとおり、ご自宅で約2か月間実践・記録します。2回目の講習会では、まとめとフォローアップの指導を行います
 募集人数 30人(定員になり次第締め切らせていただきます)
 参加費 無料
 申込受付 11月18日(金)から
 詳しくは、保健福祉課へお問い合わせください。

ベビーマッサージ教室

ベビーマッサージは、赤ちゃんがリラックスして、表情が豊かになります。また、赤ちゃんのお腹の調子を整えたり、呼吸器の働きが良くなり、感覚や感性が豊かになるなどの効果があります。

お母さんにとってもお子さんと心地よい時間を分かち合え、一体感を実感したり互いの信頼関係が深まるなどの効果が報告されています。

ぜひ、お子さんと楽しいひとときをお過ごしください。

日時 12月2日(金) 午前10時～
 場所 保健センター
 対象者 平成17年1月～8月生



内容 ベビーマッサージの実習・育児相談等
 持参するもの バスタオル 2枚
 参加費 2000円
 申し込み 11月25日(金)までに保健福祉課へお申し込みください

手作りおやつ教室

親子で手作りおやつ教室に参加しませんか？

日時 12月13日(火) 午前10時～
 場所 中央公民館

対象者 平成15年4月～9月生まれのお親子

内容 手作りおやつの実習
 定員 20人
 持参するもの エプロン・三角巾
 申し込み 12月5日(月)までに保健福祉課へお申し込みください