

母子保健推進員募集

お母さんと赤ちゃんが安心して暮らせるようサポートする「母子保健推進員」を募集しています。

対象 市内在住で子どもが好きな方。

募集地域 伊佐・嘉数ハイツ・大謝名・上大謝名・真志喜・愛知

任期 委嘱日～令和6年3月31日までできる方(継続有)

活動内容

- ①市の母子保健事業でのお手伝い(乳幼児健診で身体測定と記入等)
- ②毎月の定例会出席など
- ③健診未受診者宅への訪問による受診勧奨
- ④こんにちは赤ちゃん事業の訪問活動(市のサービス紹介や子育てのアドバイス)

活動日 ①②あわせて月1～3回程度(調整可)
③④はご自身の時間内で調整して行います。

問 保健相談センター ☎898-5595

1月健康カレンダー

母子関係の健診・教室 (場所:保健相談センター)		受付時間
乳児一般健診	29日(日)	8:45～10:45 13:00～14:50
1歳6カ月児健診	5日(木) 18日(水)	13:00～14:50
2歳児歯科検診	12日(木)	13:00～15:00
3歳児健診	6日(金) 25日(水)	13:00～14:50
ふたば母子健康相談	17日(火)	9:30～10:30
マンマン教室 (離乳食教室)	30日(月)	13:30～
のびっこ親子教室	31日(火)	時間等は、お問い合わせください。

問 保健相談センター ☎898-5595

健康相談(予約制)		受付時間
保健相談センター	毎週火・水曜日 (祝日を除く)	9:00～11:00
	毎週月・金曜日 (祝日を除く)	13:00～15:00

詳しくは市ホームページを
ご確認ください▶



問 保健相談センター ☎898-5583

集団健診日程(特定健診・がん検診)

【予約制】保健相談センターへ予約

健診日	会 場	受付時間
12/18(日)	大謝名小学校	8:30～ 11:00
1/15(日)	市立体育館	

※2月以降の日程も予約受付しています。

申 問 保健相談センター ☎898-5598

健康増進課 1月各種教室のお知らせ

健康増進課では様々な健康教室を実施しています。

「自分の健康は自分で守る!」を合言葉に、みんなで一緒に生活習慣病の予防や健康づくりに取り組んでみませんか?

【健康づくり教室へリマス受講生募集!】

日時 令和5年1/21(土) 9:30～12:00
(受付9:00～)

場所 保健相談センター 2階ホール

対象 市内在住で20～64歳の運動制限のない、肥満にお悩みの方(BMI=25～35)

内容 体組成測定で頑張っている自分の身体をチェックできます。講話と運動実技で、自分のやる気スイッチを入れる教室です。今月のテーマは「運動を続けるコツ(+10)」。

定員 10人(定員に達し次第締切)※要予約 **参加費** 無料

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

※申請期間は開催日前日まで。

参加者の声

- ・2年間で-5.3kg減量できた
- ・モチベーションの維持ができる

【フィットネス教室参加者募集】

日時 ①令和5年1/11(水) 10:00～11:00 ②1/27(金) 14:00～15:00

※当日は問診、血圧測定等を行いますので15分前までにお越しください。

場所 保健相談センター 2階ホール **定員** 15人(定員に達し次第締切)

対象 市内在住で運動制限のない方 **参加費** 無料(事前予約)

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

※予約期間は開催日1週間前～前日まで。

【ウォーキングDay～健康づくり推進員と一緒にウォーキングしませんか～】

日時 令和5年1月の毎週月曜日 9:00～

集合場所 いこいの市民パーク管理事務所近く 東屋

対象 市内在住の運動制限のない方 **参加費** 無料

内容 ストレッチ、美らがんじゅう体操、1時間程度(4～5km)のウォーキング

※受付不要。帽子、日傘、飲み物をご持参ください。荒天の場合は中止します。

○各教室参加の際は、事前の体調確認や新型コロナウイルス

感染症予防のご協力をよろしくお願いします。

詳しくは市ホームページまで▶



申 問 保健相談センター ☎898-5597

令和5年 赤道老人福祉センター教養講座 受講生募集

赤道老人福祉センター講座(1月～3月) 8回講座

	講座名	開講日	時間	教材費	持参するもの	定員
月	書道	1/16	11:00～13:00		書道用具	15
火	生け花	1/17	9:00～11:00	花代 毎回1,500円程度	剣山・ハサミ 花器	15
水	日舞	1/18	9:00～11:00		扇子・浴衣・半帯 足袋または靴下	15
	大正琴	1/18	9:00～11:00		大正琴	10
金	太極拳講座	1/20	9:00～11:00			15
	ちぎり絵	1/20	11:00～13:00	5,336円(教材費)	台紙 タッパ(2個) 線引(小)、鉛筆 赤色のボールペン 洗濯ビン(2個)	10
	パッチワーク	1/20	11:00～13:00	4,000円前後(キット代)	ソーイングセット	15

対象 市内在住の60歳以上の方 **受講料** 無料(教材費等は実費負担)

受講期間 令和5年1月16日から公休日を除いて8回

申込期間 12/12(月)～12/28(水) 9:00～17:00(土日を除く)

申込方法 赤道老人福祉センターへ電話または来所で申込(※本人以外受付不可)

※応募多数の場合は抽選し、当選者へ1月初旬にハガキで通知。

※新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。

申 問 願寿ひろば赤道(赤道老人福祉センター) ☎893-6400