

## 一人で悩んでいませんか？ 話してみよう あなたの気持ち



悩みごとを抱えていましたら、まずは話を聞かせてください。誰かに話すことで、楽になるかもしれません。また、家族や友人、職場に元気がないなどの様子が違う方がみえましたら、ぜひ声をかけて、話を聞いてあげてください。

市では、いのちを支え 希望が未来につながるまちの実現を目指して、自殺対策を推進しています。市全体で助け合っていきましょう。

【問合わせ】

保健センター ☎ 84-0646



保健センターへの相談はこちらから。

市ホームページにアクセス(健康に関する相談)できます。

### 相談

#### 行政書士による 無料相談会

日時 10月1日(木)  
13時～16時

場所 アイプラザ半田

第2会議室(2階)

相談内容 遺言・相続手続、

農地法の許可、建設業の許可、食品店営業許可、入管

手続、法人設立、車庫証明、その他官公署への提出

書類の作成に関する相談

申込み 不要

問合わせ

愛知県行政書士会知多支部

☎ 73-8271



### 講習・講座

はんだ健康  
マイレージ

#### 美ママ体操教室

「産後の体型が気になる」  
「子育てと家事で忙しいけど、  
運動したい」そんなママにお  
すすめの赤ちゃんと一緒にで  
きる体操の教室です。

日時 9月28日(月)  
10時30分～11時10分

※参加人数により2部制で行  
うため、お待ちいただく場  
合があります。

場所 青山児童センター花  
はな

対象 市内在住のおおむね4  
～10か月の赤ちゃん  
とママ

持ち物 飲み物・バスタオル・  
タオル

※裸足で行います。動きやす  
い服装でご参加ください。

参加費 無料(申込不要)

問合わせ 保健センター  
☎ 84-0646

※はんだ健康マイレージの対  
象講座です。

はんだ健康  
マイレージ

#### 美ママ体操教室

「美ママ体操教室」の続編  
です。「♡パート2♡」はこ  
れまでの美ママ体操とは一味  
違います。お子さんとふれあ  
いながら体操して、もっと美  
ママになりましょう。

日にち・場所

◇9月9日(水)・16日(水)  
半田児童センター

◇9月10日(木)  
乙川児童センター

時間 10時30分～11時10分

※参加人数により2部制で行  
うため、お待ちいただく場  
合があります。

対象 市内在住の1歳6か月  
～2歳のお子さんとマ  
マ(託児なし)

持ち物 飲み物・バスタオル・  
タオル

※裸足で行います。動きやす  
い服装でご参加ください。

参加費 無料(申込不要)

問合わせ 保健センター  
☎ 84-0646

※はんだ健康マイレージの対  
象講座です。



▲美ママ体操教室