

相談

いっしょの保健室

「疲れやすい」「気持ちがつきりしない時に利用してください。ご家族の相談もできます。」

日時・相談員(要予約)

日にち	時間	相談員
5月11日(金)	10時～12時	臨床心理士
5月 9日(水) 16日(水) 23日(水)	13時30分～ 16時30分	保健師

場所 保健センター
※電話、訪問(保健師のみ)でも対応します。
申込み・問い合わせ
保健センター
☎0646

講習・講座

子育て講座
NPPプログラム体験

NPPプログラムとは、少数でお互いの体験や不安を話し合い、子育てのスキルを高める親支援プログラムです。今回は1回限りの体験講座ですが、たくさん話して・笑って・ストレス発散しましょう。ファシリテーター(進行役)と一緒に、お互いの悩みや子育ての不安などを話し合いながら、育児のヒントもいっぱいもらえます。

日時 5月18日(金)
10時～12時
場所 市民交流センター
(クラシテイ3階)
対象 市内在住の0歳～5歳の子を持つ親
定員 12名(先着順)
受講料 無料
託児 (6か月以上、要予約)1人につき300円
申込み・問い合わせ 4月16日(月)～5月11日(金)に電話または直接子育て支援センターへ
☎04188

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。

日にち・場所・内容	5月14日(月)	5月28日(月)	6月11日(月)
青山児童センター 花・はな	おなかシェイプ編	ヒップアップ編 保健師相談会	美しい姿勢編 栄養士相談会
亀崎児童センター	おなかシェイプ編	ヒップアップ編 栄養士相談会	美しい姿勢編 保健師相談会
各体操の内容を見ることができます			

対象 10時30分～11時10分
赤ちゃんとママ

※同じ日・時間・場所で2か所同時開催です。お近くの会場へお越しください。
※保健師、栄養士の相談は、教室終了後に実施します。

「まち歩き」を楽しむための
歩き方講座



▲教室の様子

持ち物 飲み物・バスタオル・タオル・あればヨガマット
※裸足で行います。動きやすい服装でご参加ください。
参加料 無料
申込み 不要(直接会場へ)
問い合わせ 保健センター
☎0646
※はんだ健康マイレージの対象講座です。

「まち歩き」にはびつたりの季節がやってきました。自分の歩き方のくせを知り、安心・安全な歩き方をマスターしましょう。
日時 5月22日(火)
9時30分～11時30分
場所 市体育館 体育室
対象 市内在住で18～64歳の方
定員 30名(先着順)
講師 佐藤久子氏
(健康運動指導士)
持ち物 飲み物・タオル・あれば室内シューズ
※動きやすい服装でお越しください。

脂肪燃焼体操
教室(第1弾)

参加費 無料
申込み・問い合わせ 4月18日(水)から電話で保健センターへ
☎0646
※はんだ健康マイレージの対象講座です。

楽しく体操して脂肪を燃焼させましょう。1回目に体組成計を使用した体内年齢測定も行います。
日時 5月25日～6月22日の毎週金曜日(全5回)
13時30分～15時
場所 市体育館 体育室
対象 おおむね40～64歳までの市内在住の方
定員 30名
(初めての方を優先)
持ち物 飲み物・バスタオル・フェイスタオル・必要の方は室内シューズ
参加費 200円(保険代込)
申込み・問い合わせ 4月18日(水)9時から、電話で保健センターへ
☎0646
※はんだ健康マイレージの対象講座です。