

**千厩地域** 千厩保健センター ☎53-3952

♥ 1月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
9(水)	機能訓練(予約制)	10:00~15:00	千厩保健センター
	デイケア		
21(月)	あそびの広場(予約制)	9:30~14:30	
23(水)	機能訓練(予約制)	10:00~15:00	

♥精神保健ボランティア育成研修・こころの健康づくり講演会

精神保健福祉や精神障害者についての知識や理解を深め、精神保健ボランティアの資質の向上を目指します。

事前の申し込みは不要です。どなたでも、気軽に参加してください。

▷開催日…1月31日(木)

▷時間…13:30~16:00

▷会場…川崎公民館

▷演題…「ストレスと病気について～健康で幸せな人生のために～」

▷講師…千田恵美さん(北上市・千田クリニック医師)

▷費用…無料

**東山地域** 東山保健センター ☎47-4530

♥ 1月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
8(火)	精神保健福祉相談	10:00~12:00	東山保健センター
9(水)	子育てサークル「かんがる」	9:30~11:30	
10(木)	やまゆりの会	10:00~14:30	
15(火)	いきいき倶楽部	9:30~11:30	松川公民館
22(火)	いきいき倶楽部	9:30~11:30	
24(木)	食生活改善推進員研修	10:00~14:00	田河津公民館
			東山保健センター
29(火)	子育てサークル「こあら」	9:30~11:30	松川公民館
31(木)	いきいき倶楽部		あたごセンター

♥うつと自殺予防講演会を開催します

自殺で亡くなる人の70~90パーセントが心の不調を起こし、その約半数はうつ病などであるとされています。身近な人の死を防ぐためにも、うつ病について理解を深めませんか。どなたでも参加できます。

▷開催日…1月8日(火)

▷時間…13:30~15:00

▷会場…東山保健センター

▷演題…うつと自殺予防について

▷講師…馬場克司さん(南光病院副院長)

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所 ☎26-1415、同大東支所 ☎75-2211または東山保健センター ☎47-4530

**大東地域** 大東保健センター ☎71-1211

♥遊びの教室に参加してみませんか

大東保健センターでは奇数月に遊びの教室(あひるの学校)を開催しています。親と子、子ども同士のふれあいの場に気軽に参加ください。

▷開催日…1月28日(月)

▷時間…9:30~12:00(受け付け9:00~9:20)

▷会場…大東保健センター

▷対象…就学前のお子さんとその保育者

▷内容…体を使ったいろいろな遊び

▷費用…無料

**室根地域** 室根保健センター ☎61-2333

♥ 1月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
11(金)	母性相談	8:30~17:15	室根保健センター
21(月)	お茶っこのみ会	9:30~11:30	浮野地区会館
22(火)			交流促進センター
24(木)			平原地区会館
25(金)	母性相談	8:30~17:15	室根保健センター
29(火)	お茶っこのみ会	9:30~11:30	千代ヶ原地区会館

♥げんき教室に参加してみませんか

みんなで元気に体を動かし、冬場の運動不足を解消しましょう!

▷開催日…2月7日(木)・14日(木)・21日(木)・26日(火)、3月3日(月)・13日(木)・18日(火)・25日(火)の計8回

▷時間…9:30~11:30

▷会場…室根保健センター

▷対象…65歳以上で介護保険サービスを利用していない人(病院に通院している人は主治医に相談の上、参加してください)

▷内容…血圧測定、健康相談、簡単な体操・スポーツなど

▷申込期限…1月25日(金)

**川崎地域** 川崎保健センター ☎43-4022

♥ 1月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
8(火)	離乳食相談・キュービー広場	9:30~11:30	川崎農村環境改善センター
	母性相談	13:00~17:15	
10(木)	さぼてん教室	10:00~15:30	川崎公民館
	てんとう虫教室調理実習	10:00~12:00	
	高齢者アート交流	13:30~15:30	
18(金)	高齢者運動教室	10:00~11:30	
	高齢者アート交流	13:30~15:30	
29(火)	さぼてん教室	10:00~15:30	
	てんとう虫教室調理実習	10:00~12:00	
	遊書交流会	13:30~15:30	

**一関地域** 一関保健センター ☎21-2160

♥ 1月の健康相談

地区	日	会場	時間	地区	日	会場	時間	
一関	16(水)	台東会館	10:00~11:30	真滝	22(火)	真柴コミュニティセンター	10:00~11:30	
山目	8(火)	宮下公民館	10:00~11:30		22(火)	水口集会所	10:00~11:30	
	11(金)	一関学習交流館	13:30~15:00		30(水)	11区ふれあいセンター	10:00~11:30	
	17(木)	笹谷分館	10:00~11:30	巖美	10(木)	竹沢ふれあいセンター	10:00~11:30	
	18(金)	上台公民館	13:30~15:00		11(金)	松原公民館	13:30~15:00	
	23(水)	五代竹山集会所	10:00~11:30		18(金)	霜後公民館	10:00~11:30	
	中里	23(水)	宮前公民館	13:30~15:00	萩荘	10(木)	江川公民館	10:00~11:30
30(水)		中采集会所	10:00~11:30	15(火)		下川台公民館	10:00~11:00	
10(木)		新町会館	13:30~15:00	25(金)		南沢公民館	10:00~11:00	
11(金)		中里公民館	10:00~11:30	30(水)	菅沢公民館	13:30~15:00		
舞川		11(金)	太平集会所	13:30~15:00	舞川	10(木)	1区公民館	10:00~11:30
		24(木)	さわっこ	10:00~11:30		11(金)	18区公民館	10:00~11:30
	28(月)	蘭梅集会所	10:00~11:30	17(木)		鳥兎ヶ森ふるさと館	10:00~11:30	
真滝	11(金)	一関農村センター	13:00~14:00	弥栄	22(火)	6区公民館	10:00~11:30	
	17(木)	東中田集会所	10:00~12:00		16(水)	蕎麦沢公民館	13:30~15:00	

※上記以外にも土曜、日曜、祝日を除く8:30~17:15まで一関保健センターで行っています。

♥遊びの教室

▷日時・会場…1月25日(金)10:00~11:30・一関保健センター

▷対象…1歳6カ月から就学前のお子さんとその保育者

▷内容…楽しい親子遊び・おやつ

▷定員…親子20組(お子さん20人まで)

▷費用…おやつ代100円(兄弟姉妹が一緒の場合は、一人につき50円を加算)

▷申込期限…1月23日(水)

♥ 1月の栄養相談

食事や栄養に関して気軽に相談ください。

日	会場	時間
15日(火)	一関保健センター	8:30~17:15
28日(月)		

♥玄米ニギニギ体操

自分の体力に合わせて体操を続けていくと、自然に筋力や握力が鍛えられ、基礎体力が向上します。

どなたでも参加できます。一緒に健康づくりの輪を広げましょう。

※事前の申し込みは不要です。ニギニギ棒をお持ちの方は会場に持参ください。

日	会場	時間
9(水)	関が丘コミュニティセンター	13:30~ (1時間程度)
11(金)	山目公民館	
25(金)		

◎問い合わせ先…玄米ニギニギ体操普及員小野寺

☎23-9089または一関保健センター

**花泉地域** 花泉保健センター ☎82-2216

♥ 1月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
7(月)	母性相談・一般相談・栄養相談	9:00~17:00	花泉支所
8(火)	保健相談(ひよこ教室)	9:30~11:30	子育て支援センター
10(木)	保健相談(よちよち教室)		
15(火)	母性相談・一般相談	9:00~17:00	花泉支所
	玄米ニギニギ体操教室	10:00~11:15	
17(木)	ふれあい会	9:30~14:00	すずらんの家
21(月)	母性相談・一般相談	9:00~17:00	花泉支所
28(月)			

※ひよこ教室は毎週火曜、よちよち教室は毎週木曜に実施しています。参加を希望する人は子育て支援センター ☎82-1826へ問い合わせください。