

千 厩 地 域 千厩保健センター ☎53-3952

♥12月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
6 (水)	機能訓練(予約制)	10:00~15:00	千厩保健センター
11 (月)	あそびの広場(予約制)	9:30~12:00	
20 (水)	機能訓練・デイケア(予約制)	10:00~15:00	

川 崎 地 域 川崎保健センター ☎43-4022

♥12月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
5 (火)	食生活改善推進員研修会	9:30~15:30	川崎公民館
6 (水)	さぼてん教室		
	なんてん運動クラス	11:00~13:00	
	がってん料理クラス	13:30~15:30	
	趣味で笑てんクラス		
15 (金)	さぼてん教室	9:30~15:30	川崎公民館
	なんてん運動クラス	9:30~11:00	
	がってん料理クラス	11:00~13:00	
	趣味で笑てんクラス	13:30~15:30	
21 (木)	高コレステロール血症個別健康教育	9:30~11:30	川崎農村環境改善センター
25 (月)	キッズ・赤ちゃんふれあい事業		
26 (火)	さぼてん教室	9:30~15:30	川崎公民館
	なんてん運動クラス	9:30~11:00	
	がってん料理クラス	11:00~13:00	
	趣味で笑てんクラス	13:30~15:30	
	てんとう虫教室	9:30~15:30	

一 関 地 域 一関保健センター ☎21-2160

♥すくすく子育て学級

▷日時…①12月6日(水)②12月19日(火) 10:00~11:50

▷会場…一関保健センター

※保育ボランティアによる保育室を設けます。

▷対象…18年6・7月生まれのお子さんの保育者

▷定員…先着20人

▷内容…①離乳食講習会(講話と試食)②手・指遊び、ファミリーサポートセンターの紹介、事故や病気の予防についての講話

▷申し込み期限…12月4日(月)(電話で受け付けます)

♥遊びの教室

▷日時…12月22日(金)10:00~11:30

▷会場…一関保健センター

▷対象者・定員…1歳6カ月から就学前までのお子さんと保育者・親子20組(お子さん20人まで)

▷内容…楽しい親子遊び

▷費用…100円(兄弟姉妹と一緒にいる場合は1人につき50円を加算)

▷申し込み期限…12月20日(水)

♥玄米ニギニギ体操で健康づくり

日	会 場	時 間
6 (水)13(水)	関が丘コミュニティセンター	13:30~ (1時~1時30分)
8 (金)22(金)	山目公民館	

◎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

♥12月の健康相談

地区	日	会 場	時 間
山目	1 (金)	5 区公民館	13:30~15:00
	7 (木)	清水公民館	9:30~11:30
	11 (月)	4 区公民館	10:00~11:30
	13 (水)	みどり公民館	10:00~11:30
	20 (水)	宿公民館	10:00~11:30
20 (水)	山手公民館	10:00~11:30	
中里	7 (木)	蘭梅集会所	10:00~11:30
真滝	1 (金)	10区公民館	13:30~15:00
	8 (金)	一関農村センター	13:30~15:00
	22 (金)	牧沢集会所	13:30~15:00
巖美	7 (木)	4 区公民館	10:00~11:30
	11 (月)	深立目公民館	10:00~11:30
	18 (月)	宇津野公民館	13:30~15:00
	20 (水)	本寺生活改善センター	10:00~11:30
舞川	5 (火)	9 区公民館	10:00~11:30
	5 (火)	6 区公民館	13:30~15:00
	8 (金)	4 区公民館	13:30~15:00
	15 (金)	17区公民館	10:00~11:30
	19 (火)	7 区公民館	10:00~11:30
19 (火)	8 区公民館	13:30~15:00	
弥栄	11 (月)	日向公民館	10:00~11:30
	14 (木)	弥栄公民館平沢分館	10:00~11:30
	15 (金)	本郷集会所	10:00~11:30

※上記以外にも、土曜、日曜、祝日を除く毎日8時30分から17時15分まで一関保健センターで行っています。

花 泉 地 域 花泉保健センター ☎82-2216

♥12月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
4 (月)	一般相談・栄養相談	9:00~17:00	花泉支所
5 (火)	保健相談(よちよち教室)	9:30~11:30	子育て支援センター
7 (木)	保健相談(ひよこ教室)		
11 (月)	一般相談	9:00~17:00	花泉支所
	玄米ニギニギ体操教室	10:00~11:00	花泉総合福祉センター
18 (月)	一般相談	9:00~17:00	花泉支所
19 (火)	栄養相談(ひよこ教室)	9:30~11:30	子育て支援センター
21 (木)	栄養相談(よちよち教室)		
21 (木)	ふれあい会	9:30~14:00	すずらんの家
	25 (月)	一般相談	9:00~17:00

※ひよこ教室は毎週火曜日、よちよち教室は毎週木曜日に開催しています。参加したい人は、子育て支援センター☎82-1826まで問い合わせください。

東 山 地 域 東山保健センター ☎47-4530

♥12月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
7 (木)	いきいき倶楽部	9:30~11:30	松川公民館
12 (火)			田河津公民館
13 (水)	かんがるー(未就園児対象)	9:30~15:00	東山保健センター
14 (木)	やまゆりの会		
15 (金)	いきいき倶楽部		
22 (金)	こあら(未就園児対象)	9:30~11:30	松川公民館

室 根 地 域 室根保健センター ☎61-2333

♥12月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
8 (金)	いきいきお茶のみ会	9:30~11:30	高沢地区集落センター
11 (月)	げんき教室(予約制)	9:30~14:00	室根保健センター
12 (火)	いきいきお茶のみ会	9:30~11:30	佐野地区会館
15 (金)	健康教室	10:00~12:00	第15地区会館
19 (火)	ふれあい会	10:00~15:00	室根保健センター

元 気 っ 子 集 ま れ !!



キッズスポーツ教室受講者募集

- ◇日時…12月23日(土)、1月8日(月)・13日(土)・20日(土) 全4回 10:00~12:00
- ◇会場…総合体育館メインアリーナ
- ◇対象…市内の小学1年~4年生
- ◇定員…先着70人
- ◇内容…ドッジビー、ミニサッカー、タグラグビーなど
- ◇参加費…500円(保険料。全員が加入します)
- ◇申し込み方法…総合体育館または市内各小学校に備え付けている申込用紙に記入し、保険料を添えて申し込みください(電話可)。
- ◎申込先・問い合わせ先…総合体育館 ☎31-3111

いちのせきキッズスキー参加者募集

- ◇期日…1月9日(火)~10日(水) 1泊2日
- ◇会場…健康の森・まつるバスノーランド
- ◇対象…市内の小学4~6年生
- ◇定員…先着60人
- ◇内容…雪遊び・雪上運動会・スキー教室など
- ◇参加費…3000円(宿泊代、食事代、保険料など)スキーレンタルは別途費用がかかります。
- ◇申し込み方法…12月4日(月)9:00から8日(金)までに山目公民館(☎21-2103・21-2104)に電話で申し込みください。
- ◎問い合わせ先…教育委員会生涯学習課 ☎25-6594