

大東地域 大東保健センター ☎71-1211

♥遊びの教室(あひるの学校)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。

▷日時…1月22日(月)9:30~12:00(受け付けは9:00~)

▷会場…大東保健センター

▷対象…就学前のお子さんとその家族

▷内容…体を使ったいろいろな遊び、栄養士による子どもの食事についての講話とおやつ作り

▷持ち物…エプロン

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

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	時 間	会 場
16(火)	健康教室	10:00~12:00	ふるさとセンター
22(月)			交流促進センター
26(金)	いきいきお茶のみ会	9:30~11:30	千代ヶ原地区会館
30(火)			屋中地区会館

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	時 間	会 場
11(木)	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		
18(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
19(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	
24(水)	巻畑健康づくりの会	9:30~11:30	巻畑研修センター
25(木)	キュービー広場	9:30~11:30	川崎農村環境改善センター
30(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	

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	時 間	会 場
10(水)	かんがるー(未就園児対象)	9:30~	東山保健センター
11(木)	やまゆりの会	10:00~	
12(金)		9:30~	田河津公民館
23(火)	いきいき倶楽部		松川公民館
25(木)			東山保健センター
26(金)	こあら(未就園児対象)		松川公民館

♥冬場の健康づくり講座

各分野の専門家を講師に迎え、5回シリーズで開催します。都合のつく日だけの受講も可能です。

気軽に参加ください。

▷時間…13:30~15:30

▷会場…東山保健センター

▷対象…どなたでも

日	テ ー マ
9(火)	壮年期からのうつと心の病気
18(木)	自分でできる転倒予防体操~ボール運動など~
22(月)	介護保険について ~いつまでもいきいきと暮らすために~
29(月)	口腔ケアについて ~いつまでも、おいしく、食べるために~
2/5(月)	睡眠時無呼吸症候群について

一 関 地 域 一関保健センター ☎21-2160

♥乳がん(甲状腺)検診はお済みですか

申し込みをした人でまだ検診を受けていない人は、受診票に必要事項を記入の上、忘れずに受診してください。

申し込みをしていない人で受診を希望する人は、一関保健センターまで連絡ください。

▷検診日…1月14日(日)・15日(月)

▷受付時間…9:00~10:00、12:30~13:30

▷会場…一関保健センター

▷対象…40歳以上で偶数年齢の女性

♥遊びの教室

1歳6カ月から就学前までのお子さんと保育者を対象に開催します。参加を希望する人は、一関保健センターに電話で申し込みください。

▷日時…1月26日(金)10:00~11:30

▷会場…一関保健センター

▷定員…親子20組(お子さん20人まで)

▷内容…楽しい親子遊び、おやつ

▷費用…おやつ代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)

▷申込期限…1月24日(水)

♥玄米ニギニギ体操で健康づくり

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。ニギニギ棒のある人は会場に持参ください。

日	時 間	会 場
10(水)・24(水)	13:30~ (1時間程度)	関が丘コミュニティセンター
12(金)・26(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

♥1月の健康相談

地区	日	会 場	時 間
一関	17(水)	台東会館	10:00~11:30
山目	9(火)	宮下公民館	10:00~11:30
	12(金)	一関学習交流館	13:30~15:00
	18(木)	山目公民館笹谷分館	10:00~11:30
	24(水)	中桑集会所	10:00~11:30
	24(水)	五代竹山集会所	10:00~11:30
	24(水)	宮前公民館	13:30~15:00
中里	26(金)	上台公民館	13:30~15:00
	10(水)	上大林公民館	10:00~11:30
	11(木)	さわっこ	10:00~11:30
	11(木)	新町会館	10:00~11:30
	12(金)	中里公民館	10:00~11:30
真滝	12(金)	太平集会所	13:30~15:00
	12(金)	一関農村センター	13:00~14:00
	18(木)	東中田集会所	10:00~12:00
	19(金)	並木集会所	10:00~11:30
	22(月)	狐禅寺公民館	10:00~11:30
	23(火)	真柴コミュニティセンター	10:00~12:00
	24(水)	11区寄合センター	10:00~11:30
	25(木)	水口集会所	10:00~11:30
	25(木)	真柴コミュニティセンター	10:00~12:00
敵美	17(水)	栃倉公民館	10:00~11:30
	17(水)	清水沢公民館	13:30~15:00
	25(木)	矢びつ公民館	10:00~11:30
	25(木)	霜後公民館	10:00~11:30
萩荘	10(水)	中大桑公民館	13:30~15:00
	11(木)	江川公民館	10:00~11:00
	15(月)	第1区公民館	10:00~11:00
	16(火)	川台中央公民館	10:00~11:00
	18(木)	萩荘公民館	10:00~11:00
	26(金)	南沢公民館	10:00~11:00
	2/2(金)	11区公民館	10:00~11:00
舞川	9(火)	1区公民館	10:00~11:30
	11(木)	14区集落センター	10:00~11:30
	12(金)	18区公民館	10:00~11:30
	16(火)	烏兎ヶ森ふるさと館	10:00~11:30
	19(金)	5区コミュニティセンター	10:00~11:30
弥栄	17(水)	蕎麦沢会館	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

♥1月の健康カレンダー

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

※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。