

東山地域 東山保健センター ☎47-4530

♥2月の健康カレンダー

日	内 容	時間	会 場
5 (月)	冬場の健康づくり講座	13:30~	東山保健センター
8 (木)	やまゆりの会	10:00~	
13 (火)	いきいき倶楽部	9:30~	松川公民館
14 (水)	かんがー (未就園児対象)		東山保健センター
21 (水)	いきいき倶楽部		田河津公民館
23 (金)	こあら (未就園児対象)		松川公民館

川崎地域 川崎保健センター ☎43-4022

♥2月の健康カレンダー

日	内 容	時間	会 場
7 (水)	さぼてん教室	9:30~	川崎公民館
	なんてん運動クラス	9:45~	
	がってん料理クラス	11:00~	
	趣味で笑てんクラス	13:30~	
	てんとう虫教室		
10 (土)	第21回川崎健康福祉まつり	10:00~	
15 (木)	キューピー広場	13:00~	川崎防災センター
16 (金)	さぼてん教室	9:30~	川崎公民館
	なんてん運動クラス	9:45~	
	がってん料理クラス	11:00~	
	趣味で笑てんクラス	13:30~	
19 (月)	高コレステロール血症 個別健康教育	9:30~	川崎農村環境改善センター

室根地域 室根保健センター ☎61-2333

♥子育て教室〜カルシウムたっぷりのおやつ作り〜

- ▷日時…2月22日(木) 9:00~11:00
- ▷会場…室根保健センター
- ▷対象者…1~3歳のお子さんとその家族
- ▷持ち物…エプロン
- ▷費用…無料
- ▷申込期限…2月19日(月)

♥離乳食教室

- 赤ちゃんの健やかな成長を応援します。離乳食の悩みをみんなで解決しましょう。
- ▷日時…2月28日(水) 9:30~11:30
 - ▷会場…室根保健センター
 - ▷対象者…0~9カ月のお子さんのいる家族
 - ▷内容…栄養士による講話、調理実習
 - ▷持ち物…エプロン
 - ▷費用…無料
 - ▷申込期限…2月26日(月)

♥げんき教室参加者を募集します

- みんなで元気に体を動かし、冬場の運動不足を解消しませんか。
- 詳しくは室根保健センターにお問い合わせください。
- ▷日時…3月1日(木)・8日(木)・12日(月)・19日(月)・26日(月) 全5回 9:30~11:30
 - ▷会場…室根保健センター
 - ▷対象者…65歳以上で介護保険サービスを利用していない人
 - ▷内容…血圧測定、健康相談、簡単な体操・スポーツなど
 - ▷費用…無料
 - ▷申込期限…2月20日(火)

一 関 地 域 一関保健センター ☎21-2160

♥両親学級を開催します

- ▷日時…①2月7日(水)9:30~14:00②2月17日(土) 9:30~11:50
- ▷会場…一関保健センター
- ▷内容…①妊娠中の栄養についての講話と調理実習、歯科保健講話など②もく浴実習など
- ▷対象者…市内にお住まいの妊婦とその家族
- ▷定員…先着16組
- ▷費用…300円(調理実習費)
- ▷申込期限…2月5日(月)

♥すくすく子育て学級

- 保育ボランティアによる保育室を設けます。安心して参加ください。
- ▷日時…①2月14日(水)②2月27日(火) 10:00~11:50
 - ▷会場…一関保健センター
 - ▷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
 - ▷対象者…18年8~9月生まれのお子さんの保育者
 - ▷定員…先着20人
 - ▷申込期限…2月9日(金)

♥玄米ニギニギ体操で健康づくり

日	時間	会 場
7 (水)・14 (水)	13:30~	関が丘コミュニティセンター
9 (金)・23 (金)	(1時間程度)	山目公民館

※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。
◎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

♥2月の健康カレンダー

日	内 容	時間	会 場
1 (木)	保健相談(よちよち教室)	9:30~	子育て支援センター
5 (月)	一般相談・栄養相談	9:00~	花泉支所
6 (火)	栄養相談(ひよこ教室)	9:30~	子育て支援センター
8 (木)	栄養相談(よちよち教室)		
13 (火)	一般相談	9:00~	花泉支所
	玄米ニギニギ体操教室	10:00~	花泉総合福祉センター
15 (木)	健康講演会	14:30~	花夢パル
19 (月)	一般相談	9:00~	花泉支所
22 (木)	ふれあい会	9:30~	すずらんの家
26 (月)	一般相談	9:00~	花泉支所
27 (火)	保健相談(ひよこ教室)	9:30~	子育て支援センター
	栄養相談(ひよこ教室)		

※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。

♥2月の健康相談

地区	日	会 場	時 間
一 関	8 (木)	銀座会事務所	13:30~15:00
	9 (金)	宮坂集会所	13:30~15:00
	14 (水)	にしき庵	13:30~15:00
	15 (木)	17区公民館	10:00~11:30
	15 (木)	20区公民館	13:30~15:00
	26 (月)	16会館	10:00~11:30
山 目	28 (水)	高崎会館	10:00~11:30
	7 (水)	立沢集会所	10:00~11:30
	8 (木)	外山ふれあいセンター	13:30~15:00
	21 (水)	7区集会所	10:00~11:30
	22 (木)	山目公民館	13:30~15:00
中 里	28 (水)	山根公民館	10:00~11:30
	7 (水)	里が丘公民館	10:00~11:30
8 (木)	5区集会所	10:00~11:30	
	真 滝	1 (木)	2区公民館
9 (金)		一関農村センター	13:00~14:00
14 (水)		15区会館	13:00~15:00
19 (月)		5区公民館	10:00~11:30
21 (水)		3区公民館	13:30~15:00
23 (金)		牧沢集会所	13:30~15:00
巖 美	8 (木)	竹沢ふれあいセンター	10:00~11:30
	8 (木)	広面生活改善センター	13:30~15:00
	9 (金)	松原公民館	13:30~15:00
	13 (火)	滝原世代交流館	10:00~11:30
	14 (水)	瑞山公民館	10:00~11:30
	15 (木)	下小猪岡集会所	10:00~11:30
	21 (水)	市野々原公民館	10:00~11:30
	28 (水)	上小猪岡集会所	10:00~11:30
	3/1 (木)	入道小河原集会所	10:00~11:30
	3/1 (木)	結渡集会所	13:30~15:00
萩 荘	9 (金)	谷起島公民館	10:00~11:00
	13 (火)	高梨公民館	10:00~11:00
	14 (水)	芦の口公民館	10:00~11:00
	15 (木)	脇田郷集会所	13:30~15:00
	16 (金)	古内公民館	10:00~11:00
	21 (水)	菅沢公民館	13:30~15:00
	21 (水)	駒下公民館	13:30~15:00
	3/2 (金)	6区公民館	13:30~15:00
舞 川	2 (金)	13区公民館	13:30~15:00
	19 (月)	2区公民館	13:30~15:00
	20 (火)	6区公民館	13:30~15:00
	21 (水)	11区公民館	10:00~11:30
	27 (火)	3区ふれあいセンター	10:00~11:30
	28 (水)	12区公民館	10:00~11:30
弥 栄	21 (水)	西風公民館	10:00~11:30
	22 (木)	弥栄公民館平沢分館	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。

千 厩 地 域 千厩保健センター ☎53-3952

♥2月の健康カレンダー

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

100歳の誕生日 おめでとうございます



太田 行雄 さん
(千厩町)

太田行雄さん=千厩町奥玉=は1月1日、家族や子どもたちの祝福を受け自宅で100歳の誕生日を迎えました。行雄さんは、菊地千厩地域自治区長から祝い品などを元気に受け取り、「誕生日を楽しみに待ちました。良かったな」と感慨深げに感想を述べました。

行雄さんは15歳で大工仕事に就き、今も現役。朝は仏壇と神棚に水を上げ食事と散歩をした後、細作業に取りかかります。廃材を利用し、かんなを掛けて材料を準備。升やちり取りなどを1日1個以上製作しています。



菅野 リツ さん
(川崎町)

特別養護老人ホーム寿松苑に入所している菅野リツさんは12月19日、100歳の誕生日を迎えました。親族や施設の皆さんが見守る中、千葉川崎地域自治区長が祝い状などを贈ったほか、同苑から花束、寄せ書きが贈られ、リツさんの長寿を祝いました。現在はベッドに寝たきりですが、少し前まではお手玉や絵本を読むのが好きだったそうで、親族は「皆さんのおかげで長生きできてありがたいです」と話していました。

リツさんは北上市生まれ。昭和2年故英吾さんと結婚し、子ども3人、孫4人、ひ孫4人に恵まれました。