



福祉・健康

●シルバーゆうゆう事業 65歳

以上の方は、介護保険証を提示すると、市内3か所の浴場に100円で入浴できます。リフレッ シュしながら仲間づくりをしま しょう。 **実施日**水・土曜日(当 分の間、午後8時までに入場を)

浴場▽三光湯(東町4丁目/午 後3時30分開店) ☎5412669

▽昭和湯(玉川町4丁目/午後 3時開店) ☎5413122

▽富士見湯(中神町1260/正午 開店) ☎5412081

〈高齢者支 援係〉

●出張ひろば おもちゃで遊び ながら親子で交流しましょう。 パネルシアター、お話や歌の時

チャイムがなったら さあ帰ろう

防災行政無線のチャイム は、10月1日から午後4時 になります。 〈広報係〉



間もあります。育児相談もでき ます。 **日時**10月16日(金)の午 前10時~11時30分 **場所**緑会館 **対象**0~3歳のお子さんと保護 者 **定員**4組(申込順) **申込**10 月5日から子育てひろばなしの き ☎5436716へ

児童センター「ぱれっと」

☎5445132

●作ってあそぼう

木の廃材や ねじなどを使って、箸置き、コ ルクのオブジェ、ミニロボット を作ります(いずれか1つ/参 加費無料)。 **日時**10月17日(土) の午後2時~3時 **場所**児童セ ンター「ぱれっと」 **対象**18歳未 満のお子さんと保護者 **定員**9 人(申込順) **申込**10月1日から 児童センター「ぱれっと」へ

あいぽっく

健康係・地域保健係 ☎5445126
子育て世代包括支援センター ☎5437303
※申し込みは、午前8時30分から

●ウォーキング教室

身体に負 担のかからない歩き方を学び、 ウォーキングマップを利用して 1時間程度、外歩きをします。 **日時**10月27日(火)の午後1時30

分~3時30分 **場所**あいぽっく

講師 井野里美さん(健康運動指 導士) **定員**10人(多数抽選)

保育3か月以上の未就学児3人 (多数抽選) **申込**10月9日まで に地域保健係へ

●ヘルスアップ運動教室~ヨガ

でリラックスしよう~ 初心者 向けのポーズや呼吸法を学びま す。 **日時**11月2日(月)の午後 1時30分~3時30分 **場所**あい ぽっく **対象**20~74歳の方 **定 員**15人(初めての方優先/申込 順) **保育**3か月以上の未就学 児8人(申込順) **申込**10月2日から 地域保健係へ



●休日動脈硬化測定

日時11月 14日(土)の午前9時15分~11時 14分 **場所**あいぽっく **対象**20~64歳 の方 ※動脈硬化・脳梗塞・心疾 患で治療中の方、透析している 方を除く **内容**血管年齢測定、 保健指導など ※素足で測定 **定員**20人(多数抽選) **申込**はが きに「休日動脈硬化測定と、住 所・氏名・生年月日・電話番号 を記入し、10月15日(消印有効) までに〒196-0001 昭和田町4 -1-1 あいぽっく地域保健 係へ(1人1通のみ/窓口でも

受け付け可)

●乳幼児歯科健診

日時10月15 日(木)の午前9時15分~11時30 分、10月19日(月)の午後1時15 分~3時30分 ※1人15分 **場 所**あいぽっく **対象**健診を初め て利用する1歳~3歳6か月児 ※希望者は4歳まで継続可 **申 込**10月1日から子育て世代包括 支援センターへ

●双子ひろば

双子ならではの 育児について講話を行います。 **日時**10月23日(金)の午前10時~ 11時30分 **場所**あいぽっく **対 象**双子と保護者、双子を妊娠中 の方 **講師**林 慧子さん(臨床心 理士) **保育**3か月以上の未就 学児10人(申込順) **申込**10月5 日~16日に子育て世代包括支援

●離乳食講座

日時10月28日 (水)の午後1時15分~2時15分 **場所**あいぽっく **対象**4~6か 月児の保護者 **定員**13人(申込 順/お子さんとの参加可) **持 ち物**バスタオル **申込**10月2日から 子育て世代包括支 援センターへ

センターへ

●幼児食講座

栄養士が、栄養 バランスなどについて説明する ほか、相談にも応じます。 **日 時**10月27日(火)の午前9時10分 ~正午 ※1人40分 **場所**あい ぽっく **対象**未就学児の保護者 **定員**6人(申込順/お子さんと の参加可) **申込**10月2日から 子育て世代包括支援センターへ

養育家庭(ほっとファミ リー)体験発表会を開催

さまざまな理由で親と一緒に暮ら すことのできない子どもを、養子縁 組を目的とせずに、家庭に近い環境 で養育していただく養育家庭制度の 普及啓発に努めています。

この制度を理解していただくた め、実際に養育家庭として子育てを している方による体験発表会を開催 します(参加費無料/申込不要)。

◇日時 10月16日(金)の午後2時~ 4時

◇場所 アキシマエンシス校舎棟

☆詳しくは、子ども家庭支援センター (アキシマエンシス 校舎棟内) ☎543-9046 へ。

