

生活習慣病予防講演会

健康は、自分にできる最高のプレゼント！

良い習慣をつけ、心とからだを健やかに

健診の大切さを知り、生活習慣改善の第一歩を踏み出そう！

年に一度は必ず健診を受けていますか？

身体は、時には無理をしたり、疲れがたまったり、自分では気付きにくい“不調のサイン”を健診で読みとり、早めに対処することで苦痛を最小限にでき、命を守る事ができます。

何気ない毎日をほんの少し意識して、生活改善することで、自分に対して健康という最高のプレゼントができます。

良い習慣をつけ、心と身体を健やかにしましょう！

とき 6月13日(日)

午後1時半～

3時半

ところ

町民会館運動集会所(1階)

健康体験コーナー

健康体験コーナーを設置し、皆さまの健康づくりのお手伝いをします！

時間

- ・ 午後1時～1時半
- ・ 午後3時半～4時半

内容

- 歩行チェックコーナー
- 健診申込み&健診相談
- 健康チェックコーナー
- 栄養相談

その他、パネル展示やパンフレットの配布等も行っていきます。

問合せ先 健康課

855-1755

(健康課)

- スケジュール -

開会あいさつ	13:30～13:40
(1) あなたの身体からのメッセージに耳を傾けてみましょう！～健診の重要性について～ 講師 児玉和紀(財)放射線影響研究所部長)	13:40～14:20
(2) 若返り体操～身体をほぐして若々しく～ 講師 尾崎麻里(健康課職員理学療法士)/山路明美(健康課職員 作業療法士)	14:20～14:40
(3) 生活習慣改善への挑戦！～今日から始めよう！肥満解消・予防への取り組み～ 講師 佐々木秀夫(財)広島原爆障害対策協議会健康管理・増進センター副所長)	14:40～15:20
質疑応答 閉会	15:20～15:30

子育て支援センター エンゼル通信

子どもを持つ保護者の方を支える場です。育児相談や、親子の遊びなどを通して、楽しく育児ができるように応援しています。お気軽にお越しください。



行事予定

日にち	開始時間	行事(講師・敬称略)
18日(金)	9:30	わくわくキッズ 【2歳以上の子どもと保護者対象です。】
25日(金)	10:30	親子の関り懇談会(福田宏子)
7月5日(月)	11:00	親子リトミック(大竹美枝子)

- ・ 毎週木曜日は予約による子育て相談の日です。子育て支援センター内での遊びはありません。
- ・ 行事はいずれも11:30に終了予定です。
- ・ 3ヶ月以下のお子様は、午前中の行事への参加はご遠慮下さい。(個別相談には応じます。)

パステルルーム

『パステルルーム』は地域での活動拠点としてご利用いただけます。育児相談や、家庭で楽しめる遊びの紹介などを行っています。

日にち	開始時間	場所
17日(木) - 第3木曜日 -	9:30	中央ふれあい館
7月8日(木) - 第2木曜日 -		東公民館

「おひさまルーム」に遊びに来てね

上記の日程以外に開催中！親子がゆったり遊べる場です。赤ちゃんも大歓迎！子どもと一緒におもちゃで遊びながら、子育てのことなど、一緒にお話ししましょう。ふれあい遊びや絵本の読み聞かせなど、楽しい遊びも紹介します。おひさまのようなニコニコの笑顔で・・・お待ちしております！

おひさまコンサート～雨の日プレゼント～

梅雨のジメジメを吹き飛ばす、楽しい歌や音楽です。親子でリラックスしませんか？パネルシアターや、中村睦子さんによるフルート演奏もお楽しみに！！

とき 6月11日(金) 10:30～

子育て支援センター・ファミリーサポートセンター TEL820-5502 FAX820-5504(いずれも共通番号です)
開設日時/月～金曜日 午前9時半～午後5時 子育て相談(要予約)月～金曜日 午後1時～午後5時(年末年始、祝日を除く)