

保健行事

問健康推進課 ☎820-5637

当番医

7	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4								1
	5	6	7	8	9	10	11		2	3	4	5	6	7	8
	12	13	14	15	16	17	18		9	10	11	12	13	14	15
	19	20	21	22	23	24	25		16	17	18	19	20	21	22
	26	27	28	29	30	31			23	24	25	26	27	28	29
2020								2020	30	31					

- ① 7月12日(日) 児玉クリニック ☎855-4700
- ② 7月19日(日) 小坂内科医院(坂町) ☎885-0108
- ③ 7月26日(日) 藤田小児科医院 ☎854-0707
- ④ 8月2日(日) クリニックたなべ整形外科(坂町) ☎884-4155
- ⑤ 8月9日(日) 児玉クリニック ☎855-4700

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。
 ※急な当番医の変更があった場合は、記載と異なることがありますのでご了承ください。
 ※4月から熊野町と坂町合同の当番制になりました。

※介護予防ボランティアポイント対象事業

誰でも けんこう華齢教室*【要予約】

テーマ：「家庭での食品備蓄について～災害への備えを考えてみましょう～」

講師：中国四国農政局職員

①どなたでも 定30名

時13日(月)13:30～15:30

所町民会館

持健康手帳（お持ちでない人は会場でお配りします）

誰でも 健康相談*

生活習慣病予防や妊婦などの相談に、保健師および栄養士が個別で応じます。必要に応じて血圧測定、検尿を実施。

時所①15日(水)西部地域健康センター 13:30～15:00

②27日(月)東部地域健康センター 13:30～15:00

③8月5日(水)中央ふれあい館 10:00～11:30

持健康手帳や健診結果など（お持ちの人）

誰でも アルコール相談

日頃の飲酒習慣を振り返っていませんか？本人やご家族以外もお気軽にご相談ください。専門のスタッフが飲酒習慣スクリーニングテストなどを準備してお待ちしています。

時27日(月)13:30～15:00

所東部地域健康センター

誰でも こころの相談【要予約】

さまざまなこころの問題、不安や悩みなどの相談に精神科医が応じます。

時8月6日(木)13:30～15:00

場町民会館

ゼロの日運動

0のつく(10・20・30)日はテレビゲーム・スマホを控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して絆を深めましょう。

くまの・こども夢プラザ 子育て支援センター通信

くまの・こども夢プラザ
 子育て支援センター・ファミリーサポートセンター
 ☎820-5502 ☎855-0805
 開設日時（※年末年始、祝日除）：月～金曜日9:30～17:00
 毎月1回土曜日または日曜日9:30～11:30

今月の主な予定 子育てなるほど講座【要予約】

テーマ：「トイレトレーニング」
 時13日(月)10:30～11:30

7月生まれのお誕生日会【要予約】

①誕生日の親子のみ
 ※0歳から親子で利用できます。
 時29日(水)11:00～11:30

おひさまルーム

親子で楽しく遊べる場、子育て仲間の出会いの場として、ご利用ください。スタッフも常駐しています。
 時月曜日～金曜日9:30～11:30
 ※上記の日程は除く。
 ①0歳から親子で利用できます。

パパとおひさま

パパも遊びに来てね。
 家族でもOK！
 時12日(日)、8月8日(土)
 9:30～11:30

出張おひさまルーム

時3日(金)13:30～15:00
 8月7日(金)13:30～15:00
 所東部地域健康センター

ほっとるーむ

お部屋をオープンスペースとして親子で自由に遊べます。
 ①0歳から親子で利用できます。
 時月曜日～金曜日 13:00～15:30
 ※14日(火)、8月4日(火)はお休み。

ベビーマッサージ講座「ゆめりん」【要予約】

時27日(月)13:30～14:30

①生後2カ月頃から

②無料

定10組(定員になり次第締切ります)

※上のお子さんの同室託児有

持バスタオル1枚、ベビーオイルまたは保湿剤、親子の飲み物(水分補給)

マスカットキッズ

ふたご以上の親子の交流の場です。情報交換しましょう。

時31日(金)10:00～11:30

①多胎児の親子

②無料



※10組程度で密接にならないよう遊んでください。

オンライン講座に参加してみませんか？

アプリ「ズーム (ZOOM Cloud Meetings)」をインストールしてお家でオンライン講座を楽しみませんか？(Wi-Fi環境をお勧めします)

①準備物 スマートフォンなど、充電器 ②無料

③メールまたは電話で申し込みください。

(電話申し込みは前日15:00まで)

メールアドレスはこちら→



アタッチメント・ベビーマッサージ

マッサージで肌と肌を感じるコミュニケーションを楽しみましょう。

時15日(水)13:30～14:30

①生後2カ月頃から 定10組

②準備物 バスタオル1枚、ベビーオイルまたは保湿剤

アタッチメント・ジム

成長にあった簡単な運動なので、日常のスキンシップにも使えます。

時17日(金)13:30～14:30

①生後6カ月～1歳まで

定10組

うたとおはなしの広場

絵本の読み聞かせや季節の歌と一緒に楽しみましょう。パープサートやパネルシアター、簡単工作の紹介もあります。

時8日(水)、28日(火)

15:30～16:00

定10組

※いずれの事業も変更する場合があります。子育て支援センターの予定表または電話で確認ください。



ぜひ参加してみてくださいね



シルバーリハビリ体操教室情報▼いつでも自分らしく過ごすための体操教室です。
 所東公民館 毎週木曜日 10:00～11:00
 所町民会館 毎週木曜日 13:30～14:30
 所くまの・みらい交流館A 時7月13日(月)、20日(月)、28日(火)、8月3日(月)
 所くまの・みらい交流館B 時7月14日(火)、21日(火)、28日(火)、8月4日(火)
 西部地域健康センター 時7月13日(月)、20日(月)、27日(月)、8月3日(月)

13:30～14:30
 13:30～14:30
 13:30～14:30

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。