

保健行事

健康推進課 ☎820-5637

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

わくわくキッズ 【要予約】

☎2歳以上の親子
（下のお子さんも参加できます。）
時 9月25日(金) 9:30～11:30



9月生まれの お誕生日会【要予約】

☎誕生日の親子のみ
時 9月29日(火) 11:00～11:30
（9:30から遊べます。）



ふわふわベビー【要予約】

0歳児の親子で交流しましょう。
☎妊娠中～生後11カ月までの親子のみ
時 10月5日(月) 9:30～11:30
※11:00～11:30 リトミック
（講師：大竹 美枝子氏）



※写真は昨年度の様子

※10組程度で密接にならないよう遊んでください。
※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。

パパとおひさま

パパも遊びに来てね。家族でもOK！
時 10月10日(土) 9:30～11:30



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。
保育士、保健師も常駐しています。
時 月曜日～金曜日 9:30～11:30
※上記の日程は除く。
☎0歳から親子で利用できます。
※9月15日(火)は10:30～子育て相談会
講師：金澤 綾子氏（保健師）に健康、
発達など相談できます。

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。
☎0歳から親子で利用できます。
時 月曜日～金曜日 13:00～15:30
※9月9日(水)、9月16日(水)はお休み。

ほっとるーむベビー

☎生後11カ月までの親子のみ
時 9月16日(第3水曜日) 13:00～15:30
※希望者はベビーマッサージ
(14:00～15:00)に参加できます。
☎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)



※写真は昨年度の様子

ベビーマッサージ講座 「ゆめりん」【要予約】

時 9月28日(月) 13:30～14:30
☎生後2カ月頃から☎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り。
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)



同室託児の
様子

うたとおはなしの広場

絵本の読み聞かせや季節の歌、簡単
な工作もあります。
時 9月25日(金) 14:30～15:00

出張おひさまルーム

時 10月2日(金) 13:30～15:00
所 東部地域健康センター
（すくすくクラブと同時開催です。）

参加親子募集！ 親子ふれあい体操

時 毎月第2火曜日 10:00～11:00
全6回(10月～3月)1回目10月13日
所 くまの・こども夢プラザ 2F
☎乳幼児とその保護者☎無料☎10組
講師：大歳 千絵氏 (NPO法人熊野
健康スポーツ振興会)
※9月14日(月)から受付開始



当番医

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

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

- 9月13日(日) 河原クリニック(坂町) ☎820-1711
- 9月20日(日) 梶山医院 ☎854-2771
- 9月27日(日) 豊田内科医院(坂町) ☎885-0280
- 10月4日(日) 宗盛医院 ☎854-1111

※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 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 ①9月16日(水) 13:30～15:00
西部地域健康センター
②9月28日(月) 13:30～15:00
東部地域健康センター
③10月7日(水) 10:00～11:30
中央ふれあい館

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みませんか？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 9月16日(水) 13:30～15:00
所 西部地域健康センター

誰でも けんこう華齢教室*

テーマ…「介護予防講演会」
講師…公立みつぎ総合病院
院長 沖田 光昭氏
時 9月25日(金) 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)

妊婦 母親学級【要予約】

<栄養編>妊婦ランチつき。安産のための元気なからだは食事から。バランスのとれた食事や妊娠中の体重についてのお話もあります。
☎妊婦(妊娠週数に関係なく参加できます)
時 10月6日(火) 10:00～11:45
※受付時間 9:45～10:00
所 くまの・こども夢プラザ
持 母子健康手帳
申 前日までに健康推進課へ

妊婦 子ども すくすくクラブ(育児相談)

保健師などによる体重・身長測定、栄養相談、子育て相談、産前産後相談を行います。気軽にご利用ください。
☎妊婦、0カ月～未就学の乳幼児と保護者
時 ①9月15日(火) 10:00～11:30
町民会館
②10月2日(金) 13:30～15:00
東部地域健康センター
☎母子健康手帳

子ども 離乳食ステップアップ教室【要予約】

後期(9カ月頃～)の離乳食の進め方をお話しします。調理実演、食べさせ方など。個別相談も可能です。
☎9カ月頃～1歳頃のお子さんと保護者
時 9月23日(水) 13:30～15:00
※受付時間 13:15～13:30
所 くまの・こども夢プラザ
申 9月18日までに健康推進課へ

子ども 1歳6か月児健診

対象者には個人通知を行います。届いていない場合は問い合わせください。
☎町内に住所を有する幼児(平成30年11月1日～平成31年2月28日生まれ)
時 ①9月18日(金) ②9月30日(水)
※受付時間 13:00～13:30
所 町民会館

子宮頸がん予防ワクチン接種

現在、積極的な接種勧奨はしていませんが、定期予防接種として接種(全3回)することができます。詳しくはホームページをご覧ください。
☎小学校6年生～高校1年生相当の女子
※高校1年生相当の人が年度内に接種完了するには1回目を9月末までに接種する必要があります。

MANABI カレッジ 出張講座

骨を鍛えてウイルス撃退!

～ひろしまGENKI体操で始める免疫力アップ～

10月3日(土)
10:00～11:30

熊野町民会館
集会室
安芸郡熊野町中溝1丁目11-2
定員 50名
締切 9月19日(土)

骨から免疫力を高めることができるって知っていますか?
簡単な体操で、ウイルスを撃退していきましょう!!

講師: 黒坂 志穂氏 広島大学大学院 准教授
広島大学卒業 博士(教育学) 広島大学 健康スポーツ科学講座 准教授
骨粗鬆症の予防策としての骨の強化に焦点を当てた健康づくりや、身体活動量を高めるための楽しいエクササイズの開発を進める。その一環として、生協ひろしまと「ひろしまGENKI体操」の共同研究を進め、広島県全域の健康増進を目指す。

10:00～11:30
講義・実技
(受付9:30～)

参加費 無料!

・定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

お申し込みお問い合わせは **生協ひろしま 組合員サービスセンター ☎0120-500-935**

【受付時間】月～土 9:00～21:00 日 9:00～19:00

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。

※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。

シルバーリハビリ体操教室情報
いつまでも自分らしく生活するためのリハビリ体操教室です
所 東公民館 毎週木曜日 10:00～11:00 町民会館 毎週木曜日 13:30～14:30
所 くまの・みらい交流館A 9月14日(月)、29日(火)、10月5日(月) 13:30～14:30
くまの・みらい交流館B 9月15日(火)、29日(火)、10月6日(火) 13:30～14:30
所 西部地域健康センター 9月14日(月)、28日(月) 10月5日(月) 13:30～14:30