


H28年度 心身軽やか運動教室

あたたかくなりました。今年の保健センターの心身軽やか運動教室は太極拳でスタートです。年間申込みとプログラムごとの申込みを受け付けます。色々なプログラムがありますので、ぜひご参加ください。

太極拳 3回 上田 英司先生	ヨガ 8回(午前4回夜4回) 新島 登美子先生	楽しく体を動かそう! 11回(午後5回夜6回) 遠藤 良江先生	たっぷりストレッチ 3回 近江 みよ子先生	エアロビクス 4回 下境 美香先生	運動ボランティア講座4回 (講義をプラスした運動教室) 遠藤 良江先生
初心者大歓迎。 ゆったりした動きで筋力を UPしましょう。先生の演武 も見せてもらえます。	参加者の皆さんの様子を見ながら、少しずつレベルアップをしていきます。	ストレッチあり、笑いあり。色々な運動を取り入れます。	ストレッチで、体の隅々までリフレッシュしましょう。	初心者大歓迎。 基本はエアロビクスですが、色々なタイプの曲に合わせ動きます。	基本的な運動に、ポイント解説を盛り込みながら実施します。
13:30~15:00	(昼) 10:00~11:30 (夜) 19:00~20:30	(昼) 13:30~15:00 (夜) 19:00~20:30	13:30~15:00	10:00~11:30	13:30~15:00
4月14日(木) 4月21日(木) 4月28日(木) 	5月10日(火) 5月17日(火) 5月24日(火) 5月31日(火) 6月 8日(水) 6月15日(水) 6月22日(水) 6月29日(水)	7月 7日(木) 夜 7月14日(木) 昼 7月21日(木) 夜 9月 1日(木) 昼 9月 8日(木) 夜 9月15日(木) 昼 9月29日(木) 夜 10月 6日(木) 昼 10月13日(木) 夜 10月20日(木) 昼 10月27日(木) 夜	11月10日(木) 11月17日(木) 11月24日(木)	11月28日(月) 12月 5日(月) 12月19日(月) 12月26日(月)	1月12日(木) 1月19日(木) 1月26日(木) 2月 2日(木)

日時 上の表の通り 会場 保健センター 対象 おおむね30歳~65歳までの在住、在勤者
 持物 運動のできる服装、運動靴(内履き)、タオル、飲料
 費用 無料
 申込み・問合せ 保健センター ☎82-1557
 ※年間申込みと「太極拳」の申込みは、4月13日までとなります。

ボランティア募集

保健センターでは、下記のボランティアさんを募集しています。ご協力いただける方は、ぜひご連絡ください。

育児ボランティア

ママが調理実習に参加している間、赤ちゃんや子どもと遊んでくださる方を募集しています。当日は、ハローキッズの保育士さんと子育て支援センターの先生も子どもたちと一緒に遊びます。

日時 4月28日、8月25日、12月22日(木)
午前10時~11時30分
場所 保健センター



おしゃべりボランティア

言語リハビリ教室や作業療法のプログラム(ゲームや歌、工作など)に、一緒に参加していただける方を募集しています。

日時 言語リハビリ: 6月1日、9月7日、12月7日、3月1日(水) 作業療法: 7月6日、11月2日(水)
午前10時~11時30分
場所 保健センター

問合せ 保健センター ☎82-1557

乳幼児栄養相談

離乳食や、簡単なおやつ作りに参加してみませんか。

妊婦さんの参加も大歓迎です。

日時 4月28日(木)
午前10時~11時30分

場所 保健センター

対象 乳幼児とその保護者

その他 参加費は無料

当日はエプロンと母子手帳をお持ちください。

お申込みは4月25日(月)までをお願いします。

育児サロンも同時開催しています。

問合せ 保健センター

☎82-1557