

楽しく体を動かそう (埼玉モデル)

6月からは埼玉県が推奨する**健康長寿埼玉モデル**のプログラムがはじまります。
体力測定や歩数測定、筋肉量・基礎代謝量などの体組成測定を実施し、体力測定等の結果をもとに家庭でも継続して取り組めるようサポートしていきます。ぜひ皆さんでご参加ください。

対 象 東秩父村在住・在勤者
会 場 保健センター
講 師 遠藤 良江 先生 ・ 近江 みよ子 先生
費 用 無料



昼のコース (全26回)		夜のコース (全11回)
午後1時30分～3時		午後7時～8時30分
★ 6月 3日 (木)	11月11日 (木)	★ 6月 7日 (月)
6月10日 (木)	11月18日 (木)	6月21日 (月)
● 6月17日 (木)	● 11月25日 (木)	7月 5日 (月)
7月 1日 (木)	12月 2日 (木)	7月26日 (月)
7月 8日 (木)	12月 9日 (木)	8月16日 (月)
7月15日 (木)	● 12月16日 (木)	8月23日 (月)
● 8月 5日 (木)	★ 12月23日 (木)	9月 6日 (月)
8月12日 (木)	※ 1月17日 (月)	9月27日 (月)
8月19日 (木)		10月 4日 (月)
● 8月26日 (木)		★ 10月25日 (月)
9月 2日 (木)		※ 1月17日 (月)
9月 9日 (木)		
9月16日 (木)		
● 9月30日 (木)		
10月 7日 (木)		
10月14日 (木)		
10月21日 (木)		
● 10月28日 (木)		

遠藤先生の教室は比較的動きのある運動です。
近江先生の教室(●印)はストレッチを中心に取り組みます。
どちらも緩やかな運動なので、年齢の高い方も、運動が苦手な方も
楽しみながら取り組みます。

♪定員は昼・夜各25名程度

★は体力測定

※はフォローアップ講座

申込み・問合せ

保健センター ☎82-1557

乳幼児健康診査

日 時 2021年5月18日(火) 午後1時～1時30分受付

場 所 保健センター

対 象 者 3～4ヶ月児：2020年12月17日～2021年 2月18日
6～7ヶ月児：2020年 9月17日～2020年11月18日
9～10ヶ月児：2020年 6月17日～2020年 8月18日
1歳6ヶ月児：2019年 9月17日～2019年11月18日
2歳6ヶ月児：2018年 9月17日～2018年11月18日
3歳6ヶ月児：2017年 9月17日～2017年11月18日

持ちもの 3～4ヶ月児、6～7ヶ月児、9～10ヶ月児：母子手帳、問診票、バスタオル
1歳6ヶ月児、2歳6ヶ月児、3歳6ヶ月児：母子手帳、問診票、普段使っている歯ブラシと
コップ、バスタオル

※バスタオルは診察時に使います。

※前回受診できなかった方もお出かけください。

※対象者には個別通知いたします。

問 合 せ

保健センター ☎82-1557

