毎月19日は食育の日

保健センター ☎ 83-9677 Fax 83-9678

保健センターだより

託児付き！いきいき健康体操教室

日ごろ育児に家事に頑張っているママ達のための体操教室です。身体を思い切り動かして心も身体もリフレッシュしましょう。

教室終了後は、同好会に入って体操を続けることもできます！

●と　き
平成28年１月27日～３月16日
（毎週水曜日　全８回）
午前９時30分～11時30分

●ところ　保健センター

●内　容
音楽に合わせた有酸素運動、子育てや健康の講話など

●対　象
おおむね１歳６か月～小学校入学前の子どものママ
※初めての方優先

●定　員　40名（先着順）

●講　師
健康運動指導士　伊藤　敦子氏

●受講料　4,000円
※託児不要の方は1,500円
※初回徴収。受講者の都合で参加できなくなった場合、返金しません。

●申し込み
12月８日（火）午前８時30分から保健センターへ（電話申込可）

女性のための「ストレッチとリズム体操教室」

良い姿勢を意識してストレッチなどを行うことで、基礎代謝が上がり、各部の引き締め効果も期待できます。また、音楽に合わせて体操を行うことで、筋力が維持・向上し、心のリフレッシュもできます。

●と　き
平成28年１月25日～３月28日
（３月７日、21日を除く毎週月曜日　全８回）
午前10時～11時45分

●ところ　保健センター

●内　容
ストレッチ、リズム体操など

●対　象
おおむね40歳以上の女性
※初めての方優先

●定　員　30名程度（先着順）

●講　師
健康運動指導士　伊藤　敦子氏

●受講料　1,500円
※初回徴収。受講者の都合で参加できなくなった場合、返金しません。

●申し込み
12月８日（火）午前８時30分から保健センターへ（電話申込可）

料理初心者の方大歓迎！男性健康づくり料理教室

簡単でバランスのよい料理を基礎からすぐに役立つ内容で行います。今まで料理をしたことがないという方も、男性だけの教室で気軽に料理を始めてみませんか？

【これまでに参加した方の声】

「包丁を握ったこともなかったが、料理に目覚めて自信がついた」

「家族に料理を作ってあげたらとても喜ばれた」

●と　き
平成28年１月６日～３月16日
（隔週水曜日　全６回）
午前10時～午後１時

●ところ
緒川コミュニティセンター

●定　員　16名（先着順）

●受講料　2,500円（材料費を含む。）
※初回徴収。受講者の都合で参加できなくなった場合、返金しません。

●申し込み
12月８日（火）午前８時30分から保健センターへ（電話申込可）

子宮頸がんワクチンなどを接種した方へ

市町村の助成により、平成25年３月31日までにヒトパピローマウイルスワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると医療費・医療手当が支給される場合があります。心当たりがある方は、具体的な請求方法などについて至急問い合わせてください。

●問い合わせ
独立行政法人医薬品医療機器総合機構　救済制度相談窓口
0120－149－931
※つながらない場合は
☎03－3506－9411
（有料）