

大東地域

♡2月の健康カレンダー

| 日 | 内容 | 時間 | 会場 |
|-------------------|--------------|---------------------------|----------|
| 12㊤ 25㊤ 26㊤ | 母性相談 デイケア | 13:00~17:15 9:30~15:00 | 大東保健センター |

千厩地域

♡2月の健康カレンダー

| 日 | 内容 | 時間 | 会場 |
|-----------|--------------|--------|------------------|
| 4㊤ 16㊤ | デイケア 機能訓練 | 10:00~ | 町外研修 千厩保健センター |

東山地域

♡2月の健康カレンダー

| 日 | 内容 | 時間 | 会場 |
|-----------------|------------------------|---------------------------|-------------------|
| 3㊤ 5㊤ 12㊤ | 遊びの教室「かんがるー」 転倒予防教室 | 9:30~11:30 10:15~11:30 | 東山保健センター |
| 15㊤ 19㊤ | 健口!歯ッピ一塾 転倒予防教室 | 9:30~12:00 10:15~11:30 | |
| 22㊤ 26㊤ | 遊びの教室「こあら」 やまゆりの会 | 9:30~11:30 10:00~14:00 | 松川公民館 東山保健センター |

室根地域

♡2月の健康カレンダー

| 日 | 内容 | 時間 | 会場 |
|------------------------|------------------|------------|----------|
| 1㊤ 3㊤ | 健口!歯ッピ一塾 げんき塾 | 9:30~11:30 | 室根保健センター |
| 4㊤ | ふれあい会 | | |
| 8㊤ 9㊤ 16㊤ 22㊤ | 健口!歯ッピ一塾 げんき塾 | 9:30~11:30 | 室根保健センター |
| | | | |

川崎地域

♡2月の健康カレンダー

| 日 | 内容 | 時間 | 会場 |
|-----|---------------|-------------|----------|
| 2㊤ | てんとう虫教室 | 10:00~15:00 | 川崎公民館 |
| | 調理実習 | 10:00~12:00 | |
| | 障がい者アート交流(絵画) | 13:30~15:00 | |
| 18㊤ | 中高年の運動教室 | 9:30~11:00 | 横町研修センター |
| 23㊤ | てんとう虫「脳元気塾」 | 10:00~15:00 | 川崎公民館 |
| | 調理実習 | 10:00~12:00 | |
| | 障がい者アート交流(遊書) | 13:30~15:00 | |

♡第24回川崎健康福祉まつり

◇日時・会場…2月6日㊤10:00~15:00・川崎公民館
◇内容…▷高齢者の楽しい運動▷子育て支援▷創作活動で心の癒し・元気づくり▷楽しい健康づくり友の会▷食生活改善推進員コーナー▷工房てんとう虫コーナー▷川崎赤十字奉仕団コーナー
◎問い合わせ先…川崎支所保健福祉課 ☎43-4022

一関地域

♡2月の健康カレンダー

| 日 | 内容 | 時間 | 会場 |
|------------------|-----------------------|---|----------|
| 8㊤ 10㊤ 22㊤ | 栄養相談 元気応援塾 栄養相談 | 9:00~16:00 10:00~12:00 9:00~16:00 | 一関保健センター |

♡2月の玄米ニギニギ体操

| 日 | 時間 | 会場 |
|-------------------|-------------------|------------------------|
| 3㊤・10㊤ 12㊤・26㊤ | 13:30~ (1時間程度) | 関が丘コミュニティセンター 山目公民館 |

♡2月の地区健康相談

| 地区 | 日 | 時間 | 会場 | | | |
|----|------------------------|--|---|---|--|---|
| 一関 | 2㊤ 9㊤ 16㊤ 19㊤ | 10:00~11:30 13:30~15:00 13:30~15:00 13:30~15:00 | 8区公民館 20区公民館 八幡町地区防災拠点施設 宮坂集会所 | | | |
| | 山目 | 3㊤ 4㊤ 12㊤ 19㊤ | 10:00~12:00 9:30~11:30 10:00~12:00 10:00~12:00 | 立沢集会所 清水公民館 外山ふれあいセンター みどり公民館 | | |
| | | 中里 | 10㊤ 12㊤ 12㊤ 15㊤ | 13:30~15:00 9:00~11:30 13:30~15:00 10:00~11:30 | 12区集会所 新町会館 太平集会所 さわっこ | |
| | | | 真滝 | 4㊤ 22㊤ 24㊤ 25㊤ 26㊤ | 13:30~15:30 10:00~12:00 13:30~15:00 10:00~12:00 13:30~15:30 | 2区公民館 狐禅寺公民館 3区集会所 ふれあい会館 牧沢集会所 |
| 萩荘 | | | | 5㊤ 5㊤ 8㊤ 15㊤ 23㊤ 26㊤ | 10:00~12:00 10:00~12:00 10:00~12:00 10:00~12:00 13:30~15:00 10:00~12:00 | 古内公民館 11区公民館 高梨公民館 萩荘第1公民館 駒下集会所 南沢公民館 |
| | 巖美 | | | 5㊤ 8㊤ 19㊤ 22㊤ 22㊤ | 13:30~15:00 13:30~15:00 13:30~15:00 10:00~12:00 10:00~12:00 | 松原公民館 清水沢公民館 広面生活改善センター ミーティングハウス 深立目公民館 |
| | | 舞川 | | 15㊤ 23㊤ 23㊤ 25㊤ | 10:00~12:00 10:00~12:00 10:00~12:00 10:00~12:00 | 2区公民館 9区公民館 6区公民館 3区ふれあいセンター |
| | | | 弥栄 | 2㊤ 17㊤ 19㊤ 25㊤ | 10:00~12:00 10:00~12:00 10:00~12:00 10:00~12:00 | 西風公民館 鶴巻集会所 本郷集会所 平沢分館 |

花泉地域

♡2月の健康カレンダー

| 日 | 内容 | 時間 | 会場 |
|------------------|------------------------------|---|------|
| 8㊤ 15㊤ 22㊤ | ふれあい会 玄米ニギニギ体操教室 ふれあい会 | 10:00~12:00 10:00~11:15 10:00~14:00 | 花泉支所 |

※母子健康手帳交付、母性・一般健康・栄養相談は電話予約にて対応します。

♡フリースペースひだまり

家の外に出ることができないなど、ひきこもりで悩んでいる人が利用できます。また、家族の情報交換・交流も行っています。

参加を希望する人は前日までにお申し込みください。

◇開催日…2月1日㊤・15日㊤

◇時間…13:30~16:30

◇会場…一関労青青少年ホーム

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

♡こころの健康相談

「眠れない」「イライラする」「疲れやすい」「お酒がやめられない」「自宅にひきこもっている」など、心の問題は誰にでも起こります。

一人で悩まずにご相談ください。専門の医師が相談に応じます。

予約制ですので、事前にお申し込みください。

◇開催日…2月18日㊤

◇会場…一関保健所

◇費用…無料

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415または一関保健センター、各支所保健福祉課

♡2月の労働者の健康相談

50人未満の小規模事業所で働く労働者の皆さんや事業主を対象に、健康相談を行っています。

また、毎月第2金曜の18~20時までは長時間労働者への面接指導相談窓口も開設しています。

費用は無料で、電話やファクスでも随時相談に応じます。

| 日 | 時間 | 会場 |
|-------------------|-------------|-------------|
| 4㊤ 12㊤ | 13:00~15:00 | 一関商工会議所千厩支所 |
| 12㊤ 18㊤ 25㊤ | | |
| | 18:00~20:00 | 一関市医師会 |
| | 13:00~15:00 | |

◎問い合わせ先…一関地域産業保健センター(一関市医師会内) ☎23-5110 FAX23-9955

♡いきいき健康塾

皆さんの健康づくりを応援します。全3回コースで開催します。

◇日時…2月19日㊤、3月4日㊤・12日㊤13:00~15:00

◇会場…一関保健センター

◇内容…保健師・栄養士の講話(運動と生活習慣病予防、運動と栄養、運動と休養について)、藤野恵美さん(健康運動指導士)による運動実技指導(冬の運動不足解消に手軽にできるお座敷体操)

◇定員…先着50人

◇費用…無料

◇その他…運動しやすい服装、運動靴などでお越しください。

◇申込期限…2月5日㊤

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

♡子育て教室

◇日時…2月4日㊤9:30~11:30(受け付け9:20~)

◇会場…室根保健センター

◇内容…親子で作る簡単おやつ

◇講師…食生活改善推進員協議会室根支部

◇費用…一家族200円(材料代)

◇申込期限…2月2日㊤

◎申込先・問い合わせ先…室根支所保健福祉課

♡もぐもぐ離乳食教室

【①2月開催】

◇日時…2月16日㊤9:30~12:00(受け付け9:15~)

◇会場…一関保健センター

◇対象…21年5~9月生まれのお子さんとその保護者

◇定員…先着親子20組

◇申込期限…2月9日㊤

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

【②3月開催】

◇日時…3月4日㊤9:30~12:00(受け付け9:15~)

◇会場…川崎公民館

◇対象…21年6~10月生まれのお子さんとその保護者

◇定員…先着親子10組

◇申込期限…2月25日㊤

◎申込先・問い合わせ先…川崎支所保健福祉課

【①②共通事項】

◇内容…栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など

◇費用…100円(調理実習費)

◇持ち物…らくらく離乳食ガイドブック、エプロン、三角きん、母子健康手帳、筆記用具、お子さんのスプーン、おんぶひもなど必要なもの

♡両親学級

◇日時・会場…①3月5日㊤9:45~13:00②3月13日㊤9:30~11:50・一関保健センター

◇対象…市内にお住まいの妊婦、夫およびその家族

◇内容…①妊娠中の栄養についての講話、調理実習、保健師講話など②もく浴実習など

◇定員…先着16組

◇費用…一人300円(調理実習費)

◇申込期限…2月26日㊤

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

♡すこやか幼児教室

◇日時…3月9日㊤9:30~12:00(受け付け9:15~)

◇会場…一関保健センター

◇対象…1歳~1歳6カ月児健診前のお子さんとその保護者

◇内容…栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など

◇定員…先着親子20組

◇費用…200円(調理実習費)

◇持ち物…エプロン、三角きん、母子健康手帳、筆記用具、おんぶひもなど必要なもの

◇申込期限…3月2日㊤

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター