

**東山地域** 東山保健センター ☎47-4530

♥11月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
6(火)	いきいき倶楽部	9:30~11:30	東山保健センター
8(木)	やまゆりの会	10:00~15:00	千厩保健センター
14(水)	子育てサークル「かんがる」	9:30~11:30	東山保健センター
15(木)	いきいき倶楽部	9:30~11:30	田河津公民館
	食生活改善推進員研修	10:00~14:00	東山保健センター
20(火)	いきいき倶楽部	9:30~11:30	松川公民館
29(木)	いきいき倶楽部	9:30~11:30	あたごセンター
	玄米ニギニギ体操普及指導者養成研修会	13:30~15:00	東山保健センター
30(金)	子育てサークル「こあら」	9:30~11:30	松川公民館

**室根地域** 室根保健センター ☎61-2333

♥11月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
1(木)	基本健診事後指導会	10:00~11:30	室根保健センター
	健康教室	10:00~12:00	竹野下地区会館
6(火)	ふれあい会	10:00~15:00	室根保健センター
9(金)	母性相談	8:30~17:15	
10(土)	健康まつり	9:30~17:00	きらめきパーク
11(日)		8:30~15:00	屋内テニスコート
22(木)	健康教室	10:00~12:00	浜横沢下地区会館

♥子どもの応急手当講習会

▷日時…11月30日(金) 9:30~11:30

▷会場…室根保健センター

▷内容…子どもの事故と応急手当、心肺そ生法、AEDの使用方法など

▷申込期限…11月29日(木)

※託児室を設けますので、希望する人は申し込み時にお知らせください。

**川崎地域** 川崎保健センター ☎43-4022

♥11月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
6(火)	赤柴健康づくり友の会	9:30~11:00	川崎農村女性の会
8(木)	さぼてん教室	10:00~15:30	川崎公民館
	てんとう虫教室調理実習	10:00~12:00	
	高齢者アート交流会	13:30~15:30	
13(火)	新町健康づくり友の会	9:30~11:00	川崎農村環境改善センター
	母性相談	13:00~17:15	
16(金)	高齢者運動教室	10:00~11:30	川崎公民館
	高齢者アート交流会	13:30~15:30	
20(火)	食生活改善推進員研修会	9:30~15:00	川崎公民館
21(水)	布佐健康づくり友の会	9:30~11:00	布佐研修センター
27(火)	さぼてん教室	10:00~15:30	川崎公民館
	てんとう虫教室調理実習	10:00~12:00	
	遊書交流会	13:30~15:30	

**花泉地域** 花泉保健センター ☎82-2216

♥11月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
1(木)	保健相談(よちよち教室)	9:30~11:30	子育て支援センター
5(月)	母性相談・一般相談・栄養相談	9:00~17:00	花泉支所
6(火)	保健相談(ひよこ教室)	9:30~11:30	子育て支援センター
12(月)	母性相談・一般相談	9:00~17:00	花泉支所
	玄米ニギニギ体操教室	10:00~11:15	
19(月)	母性相談・一般相談	9:00~17:00	花泉支所
22(木)	ふれあい会	9:30~14:00	すずらんの家
26(月)	母性相談・一般相談	9:00~17:00	花泉支所

**大東地域** 大東保健センター ☎71-1211

♥遊びの教室に参加してみませんか

大東保健センターでは奇数月に遊びの教室(あひらの学校)を開催しています。親と子、子ども同士のふれあいの場に気軽に参加ください。

▷開催日…11月19日(月)

▷時間…9:30~12:00(受け付け9:00~9:20)

▷会場…大東保健センター

▷対象…就学前のお子さんとその保育者

▷内容…体を使ったいろいろな遊び

▷費用…無料

**千厩地域** 千厩保健センター ☎53-3952

♥11月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
6(火)	デイケア	10:00~15:00	千厩保健センター
7(水)	機能訓練(予約制)	10:00~15:00	
12(月)	あそびの広場(予約制)	9:30~12:00	
21(水)	機能訓練(予約制)	10:00~15:00	
29(木)	ヘルスサポーター21講習会	9:30~14:30	

♥「自死」と「うつ」に関する相談窓口

大切な人の命と心を守るために、相談窓口を開設します。相談を希望する人は前日までに予約ください。

▷相談日…11月7日・12月5日・20年1月9日・2月6日・3月5日 いずれも水曜日

▷会場…一関保健所または同大東支所

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所 ☎26-1415 または同大東支所 ☎75-2211

♥フリースペースを開設します

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。

希望する人は利用日前日までに申し込みください。

▷日時…11月5日(月)・19日(月)14:00~17:00

▷会場…狐禅寺公民館

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所 ☎26-1415 または同大東支所 ☎75-2211

**一関地域** 一関保健センター ☎21-2160

♥幼児食教室

▷日時…①11月14日(水)②11月28日(水)10:00~11:45

▷会場…一関保健センター

▷対象…1歳6カ月から就学前のお子さんとその保育者

▷内容…①講話など②調理など

▷定員…先着20人

▷費用…100円(おやつ代)

▷申込期限…11月9日(金)

♥遊びの教室

▷日時…11月30日(金)10:00~11:30

▷会場…一関保健センター

▷対象…1歳6カ月から就学前のお子さんとその保育者

▷内容…楽しい親子遊び・おやつ

▷定員…親子20組(お子さん20人まで)

▷費用…100円(おやつ代)

▷申込期限…11月28日(水)

♥すくすく子育て学級

▷日時…①12月4日(火)②12月18日(火)10:00~11:50

▷会場…一関保健センター

▷対象…19年6月・7月生まれのお子さんの保育者

▷内容…①離乳食講習会(講話と試食)②手遊び・指遊び、ファミリーサポートセンターの紹介、事故と病気の予防についての講話

▷定員…先着20人

▷申込期限…11月30日(金)

※保育ボランティアによる保育室を設けますので、お子さん連れで受講できます。

♥玄米ニギニギ体操

日	会場	時間
7(水)14(水)	関が丘コミュニティセンター	13:30~ (1時間程度)
16(金)30(金)	山目公民館	

◎問い合わせ先…玄米ニギニギ体操普及員小野寺 ☎23-9089 または一関保健センター

♥玄米ニギニギ体操フェスティバル2007

▷日時…11月9日(金)13:00~15:00(開場12:30)

▷会場…一関市総合体育館

▷内容…各団体による創作玄米ニギニギ体操の発表、参加者全員でのオリジナル体操など

♥保健福祉医療の丘 むろね大会(健康講演会)

▷日時…11月17日(土)9:30~11:30

▷会場…室根保健センター

▷内容…①シンポジウム「千厩病院、室根診療所、介護施設の連携について」<シンポジスト>千厩病院長伊藤達朗さん、室根診療所長大谷寧子さん、室根歯科診療所長辰巳浩輝さん ②みんなでニギニギ体操(五日市道子さんほか) ③全体会(質疑応答・意見交換)

▷費用…500円(記録集代)

※どなたでも参加できます。動きやすい服装で参加ください。

◎問い合わせ先…室根診療所内科事務室 ☎64-2127

♥11月の健康相談

地区	日	会場	時間
一関	15(木)	17民区会館	10:00~12:00
山目	7(水)	立沢集会所	10:00~11:30
	9(金)	共林公民館	13:30~15:00
	15(木)	7区集会所	10:00~11:30
中里	26(月)	蘭梅集会所	10:00~11:30
真滝	9(金)	一関農村センター	13:00~14:00
	20(火)	10区公民館	13:30~15:00
	21(水)	3区公民館	13:30~15:00
	26(月)	狐禅寺公民館	10:00~11:30
巖美	1(木)	入道小河原集会所	10:00~11:30
	1(木)	結渡集会所	13:30~15:00
	26(月)	深立目公民館	10:00~11:30
萩荘	12(月)	高梨公民館	10:00~11:00
	14(水)	6区公民館	10:00~11:00
	14(水)	上大桑公民館	13:30~15:00
	15(木)	萩荘公民館	10:00~11:00
	19(月)	萩荘第一公民館	10:00~11:30
	28(水)	長倉公民館	10:00~11:30
舞川	2(金)	13区公民館	13:30~15:00
	5(月)	14区集落センター	10:00~11:30
	6(火)	鳥兎ヶ森ふるさと館	10:00~11:30
	12(月)	15区集落センター	10:00~11:30
	14(水)	6区公民館	10:00~11:30
	16(金)	5区コミュニティセンター	10:00~11:30
	19(月)	2区公民館	10:00~11:30
	27(火)	3区ふれあいセンター	10:00~11:30
28(水)	16区公民館	10:00~11:30	
弥栄	22(木)	弥栄公民館平沢分館	10:00~11:30

※上記以外にも土曜、日曜、祝日を除く8:30~17:15まで一関保健センターで行っています。

♥11月の栄養相談

食事や栄養に関して気軽に相談ください。

日	会場	時間
12日(月)	一関保健センター	8:30~17:15
26日(月)		