

◎健康づくり課（保健センター）
 ☎ 973・3700、FAX 976・8896
 ◎ 411・0832 南二日町 8・35

【凡例】

時とき・場場所・内内容・講講師・費費用（記載なしは無料）・対対象・定定員
 持持ち物・注注意事項・申申込み（記載なしは不要）・問問合せ

講座・募集

認知症市民講座

時 1月20日(土)午後2時～4時50分
 開場・午後1時30分

場 市民文化会館小ホール

内 ▼映画「妻の病〜レビー小体型認知症〜」（伊勢真一監督作品）上映
 ▼特別講演「認知症って、なに!？」

国立長寿医療研究センター脳機能診療部部长・新畑豊さん
 問 健康づくり課

育メン教室でパパカアアップ！ママはリフレッシュしませんか？

時 1月28日(日)
 午前9時30分～11時30分
 受付・午前9時15分から

場 保健センター東館

内 父親と子のきずなづくり親子体操、発達を促す関わり方の指導、母親のリフレッシュのためのセルフリンパマッサージなどのレクリエーション、情報交換などのグループワーク

対 平成29年5～7月生まれの乳児と両親（夫婦ともに参加できる人）

定 25組

持 母子手帳、筆記用具、飲み物、タオル、動きやすい服装など
 申・問 1月19日(金)までに健康づくり課

マタニティセミナー

時 2月8日(木)午後1時30分～4時

場 保健センター東館

内 歯科健診、ブラッシング指導、育児体験、グループワーク

対 市内在住の妊婦
 持 母子手帳、筆記用具、手鏡、歯ブラシ、飲み物、厚手の靴下など（冷える人）
 問 健康づくり課

未来の元気づき子応援セミナー

時 ① 2月10日(土)午前8時45分～午後0時10分 ② 3月10日(土)午後3時～午後0時50分のうち2時間20分
 ※時間予約制（①参加時に②の予約）

場 保健センター東館

内 ① パパとママのための講話、パパ・ママ同士の交流、だしの取り方実習、プレパパの体組成・トレーニングなど
 ② 育児体験（沐浴実習・ミルクの作り方など）、妊婦体験ジャケット

対 市内在住の妊婦とその夫（①

Pick Up!!

#野菜を食べる

時 2月4日(日)午前11時から

場 コンディショニングカフェ CAFE LOHAS

内 進学・就職に合わせてこれから一人暮らしを始める人、すでにしている人向けに思わず写真に撮りたくなるような、たっぷり野菜が食べられるメニューを野菜ソムリエが紹介します。女性なら満腹になるような試食（ランチ）も行います！

費 200円

対 市内在住、在学、在勤の17～25歳

定 15人※応募多数時抽選

申 1月25日(木)までに健康づくり課
 ※結果は全員に通知

問 健康づくり課



▲箱根西麓三島野菜を使います

② 両日参加できる人）
 定 20組
 持 母子手帳、テキスト（ある人）、筆記用具、飲み物、ひざ掛け、厚手の靴下、椅子に座る際のクッション（必要な人）
 ※①のみエプロン、三角きん
 申・問 1月26日(金)までに健康づくり課

産前・産後ケアセミナー

時 2月23日(金)午後1時30分～4時

場 保健センター東館

内 妊婦同士、妊婦と乳児の母との交流

① 妊婦…分娩について、マタニティストレッチャー
 ② 出産後の人…ひめトレエクスサイズ
 対・定 ① 妊婦・20人
 ② 平成29年8～9月生まれの乳児の母・10人
 持 母子手帳、筆記用具など※運動できる服装でお越しください
 申・問 2月16日(金)までに健康づくり課

お願い においに敏感な人もいますので、妊婦向けセミナーでは、香水などの使用はお控えください。

眠れていますか？良い睡眠で、
からだもこころも健康に！

時 1月30日(火)午後1時30分～3
時30分(午後1時開場)

場生涯学習センター

3階講義室

内 日本人の7割が睡眠に何らか
の不満を持っていると言われ
ています。どんなことに気を
つければ心地よい睡眠を得る
ことができるのでしょうか。

睡眠について学び、より健康
な生活をめざしましょう。

常葉大学健康科学部静岡理学
療法学科准教授・青田安史さん

定 150人

申・問 1月26日(金)までに①氏名
②住所③電話番号④年齢を健
康づくり課

スマートウエルネス

初心者向けノルディックウォー
キング体験会(上岩崎公園)

時 1月27日(土)午前10時～正午

※雨天決行

場 上岩崎公園

内 市ノルディックウォーキング
協会講師による初心者講習会
の後、ノルディックウォーキ
ングの体験。(約3km)

※無料レンタルポールあり
定 20人

申・問 1月26日(金)までに健康づ
くり課



▲正しい姿勢で歩くと効果アップ!

お知らせ

みしまるくん・みしまるこちゃん
の食育シールを配布します!

毎月19日の「食育の日」をP
Rするため、シールを無料配布
します。みしまるくん・みしま
るこちゃんが来店し、写真撮影
会も行います!

時 1月18日(木)午後2時から

※なくなり次第終了

場 イトーヨーカドー三島店

問 健康づくり課

タニタ監修メニュー提供店を募
集します

タニタ監修のメニューを提供
する店舗の募集を行います。

内 市内飲食店

定 6店舗

注 随時審査を行い、定員に達し

た場合、期限前でも募集を打
ち切ることがあります。タニ
タ監修メニューの詳細や応募
方法などは、市ホームページ。

申・問 1月26日(金)までに健康づ
くり課

大人の風しん予防接種

市は、妊娠初期の女性が感染
すると赤ちゃんに障がいが残る
「先天性風しん症候群」を防ぐ
ために、予防接種費用の一部を
助成しています。妊娠を考えて
いる人、またそのパートナーも
ワクチンを接種しましょう。

助成対象 市内在住で風しん抗体

検査の結果、予防接種が必要と
判定され、次に該当する人

① 妊娠を希望する女性、その夫
または同居するパートナー

② 妊婦の夫、同居のパートナー

助成額 麻しん・風しん混合(M
R) ワクチン5000円(自
己負担額5800円)

風しんワクチン4000円

(自己負担額3644円)

申 保健センター窓口へ抗体検査
の結果通知(妊婦健診の血
液検査も可)を持参。必ず
接種前にお越し下さい。

※電話申請不可

問 健康づくり課

Pick Up!!

「WHITE RIBBON RUN2018」 三島拠点参加者募集

時 3月3日(土)午前10時～正午、集合は午前9時50
分※雨天の場合は翌日

場 順天堂大学三島キャンパスグラウンド

内 国際女性デーに向けたチャリティラン。全国で同
時開催する「WHITE RIBBON RUN2018」を三
島でも開催します。詳細は下記のホームページ。

コース 大場川ウオーク&ジョグコース(5kmコース
または2kmファミリーコース)

参加特典 ホワイトリボンTシャツ(事前送付)
と協賛企業によるお土産をプレゼント

費 2,800円、小学生以下1,500円(チャリティー費込)

持 ホワイトリボンTシャツ、ジョギングできる服装、
ランシューズ、タオル、飲み物

申 1月21日(日)までに専用サイト (<http://wrun.jp/>)

問 HiPs ☎ 090・4267・4244

問 健康づくり課