

【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

スマートウエルネス

2月のノルディックウォーキング
体験会 in 保健センター

時 2月15日(土)午前10時～正午

場 保健センター

内 初心者講習の後、ノルディックウォーキングで約3km歩く

※無料レンタルポール(前突き)

あり

定 20人

持 動きやすい服装、靴、タオル、飲み物

申・問 健幸政策戦略室

☎ 973・3700

中級者向け！ノルディック
ウォーキング体験会

時 1月30日(木)午前9時30分から

※雨天時は市役所大社町別館で講習会

場 楽寿園(集合・解散)

内 簡単な講習会の後、ノルディックウォーキングで約6km歩く。初心者参加可※無料レンタルポール(前突き)あり

定 20人

持 動きやすい服装、靴、タオル、飲み物

申・問 健幸政策戦略室

☎ 973・3700

講座・募集

育メン教室でパパカアツプ！
ママはリフレッシュしませんか？

時 1月26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ストレッチ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 令和元年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17日(金)までに健康づくり課

マタニティセミナー

時 2月6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 手鏡、歯ブラシ、コップ、飲み物、厚手の靴下など(冷え

未来の元気っ子応援セミナー

時 ①2月8日(土)午前8時45分～正午(受付：午前8時30分から)

②3月14日(土)午前8時30分～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の時間を予約)

場 保健センター東館

内 ①だしの取り方実習、プレパパの体組成測定・トレーニングなど

産前・産後ケアセミナー

時 2月26日(水)午後1時30分～4時

場 保健センター東館

Pick Up!!

みしまタニタ健康くらぶ会員限定
歩数イベント「伊豆フルーツパーク杯」

ゴールした人の中から抽選で伊豆フルーツパークのいちご狩りペアチケットが5人に当たります！会員でない方もぜひ、この機会にみしまタニタ健康くらぶへご入会ください。

期間 2月1日(土)～3月1日(日)

コース 富士山編(1日の目標歩数：8,500歩)

場 健幸政策戦略室



▲春の味覚を
楽しみましょう▶

る人)、持っている人は「ママパパ学級」

問 健康づくり課

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17日(金)までに健康づくり課

②育児体験(沐浴実習・ミルクの作り方など)、妊婦体験

対 市内在住の妊婦とその夫(①②両日参加できる人)

定 妊婦とその夫20組

持 母子手帳、筆記用具、飲み物、持っている人は「ママパパ学級」

※①のみエプロン、三角きん

申・問 1月24日(金)までに健康づくり課

産前・産後ケアセミナー

時 2月26日(水)午後1時30分～4時

場 保健センター東館

産前・産後ケアセミナー

時 2月26日(水)午後1時30分～4時

場 保健センター東館

☑ 妊婦同士、妊婦と乳児の母との交流

① 妊婦・マタニティストレッチ、助産師の講話など

② 出産後の人・ひめトレエクスサイズなど

☑・定① 妊婦・20人

② 令和元年8〜9月生まれの乳児の母・10人

申・☑ 2月19日(水)までに健康づくり課

※1歳未満児の託児を10人まで実施。希望者は申込時に連絡

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。

セミナー・講演

2月のみしまタタ健康くらぶ「もっと活用セミナー」

みしまタタ健康くらぶの知らないこと、基礎から豆知識まで全部教えます！会員でない方もぜひお越しください。

時 2月22日(土)午前10時〜11時30分
場 保健センター

持 活動量計(会員のみ。50ポイントプレゼント)

☑ 健康政策戦略室

☎ 973・3700

Pick Up!!

～超高齢社会における安心・健康生活～
セミナーとノルディックウォーキング

参加者には箱根西麓三島野菜をプレゼント。ご自宅にお送りします！

① セミナー

時 2月5日(水)午後2時〜4時45分
(受付：午後1時30分から)

場 生涯学習センター3階講義室

☑ テーマ① これだけはやっておきたい防災対策
テーマ② キャッシュレス使い方講座
(キャッシュレス・ポイント還元事務局共済)
テーマ③ 財産を上手に引き継ぐ方法

定 150人

② ノルディックウォーキング

時 2月1日(土)午前9時〜正午
(受付：午前8時30分から)

場 楽寿園(集合：駅前口広場)〜上岩崎公園(約5km)

定 100人

■ 箱根西麓三島野菜のプレゼント (価格は送料込)

①② 両方に参加した人 3,000円相当分
片方のみに参加した人 1,500円相当分の三島甘藷

☑・☑ 名前・住所・電話番号・参加コース(セミナー・ウォーキング・両方) およびウォーキング申込者はウォーキング経験とポール予約の有無を静岡中央銀行お客様相談室

☎ 0120・700・858、FAX 963・9415

または商工観光課

☎ 983・2655 FAX 983・2754

健康いきいき講座「オーラルフレイルって知っていますか？」

オーラルフレイルとは「お口の健康が低下している状態」のこと。「健口」を学んで健康寿命を延ばしましょう。

時 1月29日(水)午前10時〜11時30分
場 中郷文化プラザ1階

展示コーナー

講 歯科医師、歯科衛生士

☑ 市内在住の人

定 25人(先着順)

申・☑ 1月24日(金)までに中郷地区地域包括支援センター

☎ 984・3777

第3回図書館講座

「人生100年時代!どのよう
な人生を送りたいですか？」

少子高齢化が進展するわが国は、人生100年時代を迎えています。皆さんは100年をどのように生きていきたいですか？

人は歳を重ねても元気に、はつらつと自分らしく生きていきたいもの。医療や介護予防、社会保障の観点から一緒に考えましょう!

時 1月11日(土)
午後2時〜3時30分

場 生涯学習センター3階講義室

講 藤尾祐子さん(順天堂大学保健看護学部 准教授)

定 150人

※申込不要、当日先着順

☑ 図書館 ☎ 983・0880