

♪ヘルシーライフスタイル講座♪



子育て…仕事…家事…家族のために毎日忙しく過ごしていることと思います。
そんな忙しい生活の中で自分の身体やライフスタイルについて考えていますか？
日頃、頑張っている自分へのごほうびとして、おいしい食事をしながら内側から自分を見つめ直して健康づくりにチャレンジしてみませんか？

- 対象者 40歳代の女性
- 内 容 アラフォー世代 これからどう生きていく？
・しなやかな美しいカラダづくり（ピラティス）
・頑張っている自分へのご褒美♪ランチの試食
- 日 時 9月15日（水）
午前10時～午後1時30分
- 場 所 ゆうゆう館
- 持ち物 米1合、運動可能な服装、タオル（運動時）、
飲み物（運動時の水分補給。水またはお茶）
- 定 員 先着20名
- 申し込み 8月23日（月）から受付開始

申し込み・問い合わせ先

健康増進課

☎52-1116

保 健 メ モ

8月号

8月19日→9月14日

月 日	内 容	受付時間	対 象 者	場 所
8月19日（木）	ポピーくらぶ	9:45～10:00	就園前のお子さん	きらら館
8月23日（月）	特定健診・がん検診 ヤング検診	8:20～10:00	事前申し込みされた方	きらら館
	9か月児健診	13:00～14:00	平成21年10月生	ゆうゆう館
8月24日（火）	赤ちゃん広場	9:45～10:00	平成22年5月・6月生	きらら館
8月25日（水）	ポピーくらぶ	9:45～10:00	就園前のお子さん	きらら館
8月27日（金）	特定健診・がん検診 ヤング検診	8:20～10:00	事前申し込みされた方（女性限定日）	きらら館
8月30日（月）	特定健診・がん検診 ヤング検診	8:20～10:00	事前申し込みされた方	きらら館
	4か月児健診	13:00～14:00	平成22年4月生	ゆうゆう館
9月 1日（水）	特定健診・がん検診 ヤング検診	8:20～10:00	事前申し込みされた方	ゆうゆう館
9月 2日（木）	赤ちゃん広場	9:45～10:00	平成22年5月・6月生	ゆうゆう館
9月 3日（金）	ポピーくらぶ	9:45～10:00	8か月～1歳6か月のお子さん リトミックを行います	きらら館
9月 6日（月）	特定健診・がん検診 ヤング検診	8:20～10:00	事前申し込みされた方（女性限定日）	きらら館
	3歳児健診	13:00～14:00	平成19年6月生	ゆうゆう館
9月 7日（火）	ポピーくらぶ	9:45～10:00	8か月～就園前のお子さん リトミックを行います	ゆうゆう館
9月 8日（水）	特定健診・がん検診 ヤング検診	8:20～10:00	事前申し込みされた方（女性限定日）	ゆうゆう館
9月 9日（木）	ポピーくらぶ	9:45～10:00	就園前のお子さん	きらら館
9月13日（月）	9か月児健診	13:00～14:00	平成21年11月生	ゆうゆう館
9月14日（火）	特定健診・がん検診 ヤング検診	8:20～10:00	事前申し込みされた方	グリーンタウン コミュニティセンター
	1歳6か月児健診	13:00～14:00	平成21年2月生	ゆうゆう館