

## 糖尿病予防教室参加者募集

- 対 象 平成21年度特定健診受診者で
  - ・糖尿病予防に関心のある方
  - ・糖尿病要指導者の方
  - ・糖尿病治療中で運動可能な方
- 定 員 30名程度 締め切り 1月29日(金)
- 会 場 きらら館
- 日程と内容<持ち物>
  - ①2月3日(水) 午前10時~午後1時30分  
講話 調理実習<エプロン 筆記用具 米1合>
  - ②2月15日(月) 午前10時~午後2時30分  
講話 運動<運動可能な服装 筆記用具  
飲み物(水か茶) 室内履き>
  - ③2月25日(木) 午前9時30分~正午  
運動<運動可能な服装 筆記用具  
飲み物(水か茶) 室内履き>

## 健康づくり基礎教室参加者募集

- 対 象 40才以上で健診を受診した方で
  - ・食生活を見直したい方
  - ・食生活改善に興味のある方
  - ・健康づくりのための運動に興味がある方
- 内 容
  - ・自分の健康管理について考えよう(保健師の講話)
  - ・食事バランスガイドで自分の食事を見直そう
  - ・基本の食事づくり(調理実習)
  - ・運動の基本を知ろう(講話、ストレッチ等)
- 日 時 1月29日(金)  
午前9時30分~午後2時30分  
締め切り 1月25日(月)
- 会 場 きらら館
- 持ち物 米1合、エプロン、運動可能な服装、タオル(運動時)、飲み物(運動時の水分補給)

## 保健メモ ● 1月号 1月18日→2月15日

月 日	内 容	受付時間	対 象 者	場 所
1月18日(月)	3歳児健診	13:00~13:30	平成18年10月生(石橋)	きらら館
1月19日(火)	9か月児健診	13:00~13:30	平成21年3月生(石橋)	きらら館
1月20日(水)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
1月21日(木)	1歳6か月児健診	13:00~13:30	平成20年6月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
1月22日(金)	ポピーくらぶ	10:00~10:30	1歳6か月~就園前のお子さん リトミックを行います	きらら館
1月25日(月)	3歳児健診	13:00~13:30	平成18年10月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
1月26日(火)	4か月児健診	13:00~13:30	平成21年9月生(石橋)	きらら館
1月27日(水)	赤ちゃん広場	9:45~10:00	平成21年9月・10月生	ゆうゆう館
	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
1月28日(木)	4か月児健診	13:00~13:30	平成21年9月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
2月1日(月)	3歳児健診	13:00~13:30	平成18年11月生(石橋)	きらら館
2月2日(火)	9か月児健診	13:00~13:30	平成21年4月生(石橋)	きらら館
2月3日(水)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
2月4日(木)	9か月児健診	13:00~13:30	平成21年4月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
2月5日(金)	ポピーくらぶ	10:00~10:30	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
2月8日(月)	フレッシュパパママ教室 レッスン2	9:15~9:30	事前申し込み必要	ゆうゆう館
	フレッシュパパママ教室 レッスン2	13:15~13:30	事前申し込み必要	ゆうゆう館
2月9日(火)	1歳6か月児健診	13:00~13:30	平成20年7月生(石橋)	きらら館
2月10日(水)	育児相談	9:30~11:00	就園前のお子さん	ゆうゆう館
	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
2月15日(月)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
	3歳児健診	13:00~13:30	平成18年11月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館