

教室・講座

フレッシュママ・パパ教室（両親学級）

♡マイレージ対象

出産を控えた両親のために、安心して出産が迎えられるように実施しています。ママ・パパ、どちらかだけの参加も可能です。

レッスン1

■日時 8月21日(水) 午前9時30分～正午
(開始15分前から受付)

■内容 体操、妊娠中の生活・食事についてなど

レッスン2

■日時 9月5日(木) 午前9時30分～正午
(開始15分前から受付)

■内容 お産の経過・産後の生活について、DVD上映など

共通事項

■会場 きらら館

■対象者 出産予定日が令和元年10月～12月の方

※出産予定日が上記以外の方でも参加可能です。

■持ち物 母子健康手帳・筆記用具・飲み物

※お父さんが参加される場合は父子手帳もお持ちください。

■申込方法 電話

■申込期限 各レッスンの2日前まで

運動基礎教室

♡マイレージ対象

これから運動習慣をつけたい方、運動の方法について詳しく知りたい方、ぜひ運動基礎教室に参加をしてみませんか？みんなで楽しく運動をしましょう！

■対象者 20～74歳の市内在住の方

※治療中の病気等のため主治医の指示を必要とする場合は、運動指導提供書を提出していただきます。

■日時 9月6日(金)、9月13日(金)

午後2時～3時30分

(受付は午後1時45分から)

■会場 きらら館

■参加費 無料

■定員 30名

■持ち物 運動ができる服装・靴、飲み物(水かお茶)・タオル

■申込方法 電話

■申込期限

9月3日(火)



アクアサイズ（水泳教室）～プールでエクササイズ～

♡マイレージ対象

プールでは、浮力を利用することで関節などへの負担を少なく運動することができます。また、水の抵抗により筋肉や血管に日常以上の負荷をかけることができるため、健康づくりや生活習慣病予防につながります。

この機会にプールで運動を始めてみませんか？

■内容 生活習慣病予防やバランスの良い食事の講話、水中運動

■日時 (全3回)

9月13日(金)

午前10時10分～11時50分

9月20日(金)

午前10時30分～11時30分

9月27日(金)

午前10時30分～11時30分

■場所 リフレスポーツ

■参加費 無料

■対象者 20歳～74歳以下の基本的な健診を受診している市内在住の方。

※治療中の病気等のため主治医の指示を必要とする場合は、運動指導提供書を提出していただきます。

■定員 20名

※定員を超えた場合は、初めて参加される方を優先させていただきます。

※ご自宅までの送迎を希望の方は、申し込みのときにお知らせください。

■持ち物 水着、スイミングキャップ、バスタオル

■申込方法 電話

■申込期限 8月30日(金)

■申し込み先

リフレスポーツ

☎(44)7224

おやま地域医療健康大学公開講座

地域医療を守り育てるため、新小山市民病院、小山地区医師会等と協力し、健康と医療を学ぶ機会として開催します。

■内容 健康長寿と漢方について

■講師 小園江和之氏

(小山地区医師会)

田邊幹枝氏(小山薬剤師会)

■日時 9月7日(土)

午後1時30分～3時

(受付は午後1時から)

■会場 小山市健康医療介護総合支援センター

(小山市神鳥谷2251-7)

■参加費 無料

■定員 約150名

■問い合わせ先

小山市 健康増進課

地域医療推進室

☎(27)0500