

## 運動基礎教室

これから運動習慣を身につけたい方・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してみませんか？ みんなで楽しく運動をしましょう！

### ■日程

#### 基礎コース（3日間コース）

12月23日(金)、令和5年1月13日(金)・27日(金)

#### 継続コース（1日コース）

令和5年3月2日(木)

### ■時間

午後2時～3時30分

（受付は午後1時45分～）

■場所 きらら館トレーニング室内会議室

■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。

■定員 20名

■内容 インボディ（体成分）測定、家でできる運動の実践、ロコモ予防について

■持ち物 運動ができる服装、室内用の靴、飲み物（水かお茶）、タオル

■申込方法 窓口または電話

■申込期限 12月20日(火)

## フレッシュママ・パパ教室（両親学級）

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

### ■日時

11月17日(木)

午前9時30分～11時30分

（受付は午前9時15分～）

### ■場所

ゆうゆう館

### ■対象者

出産予定日が令和5年1月～2月の方

※上記以外の方も参加可能です。

■定員 各回8組（予約制）

### ■内容

産後の生活について、抱っこの仕方、市の相談先などの説明、妊娠中や産後にできる体操

### ■持ち物

母子健康手帳、妊娠届出時に配付した黄緑色のファイル、スリッパ、バスタオル、筆記用具、飲み物、父子手帳(パパが参加する場合)、動きやすい服装

■申込期限 11月15日(火)

## 注意喚起

### 高齢者の季節性インフルエンザワクチン接種

南半球のオーストラリアでは、例年よりも数か月早くインフルエンザの流行が確認されています。

インフルエンザワクチンには、インフルエンザの重症化を防ぐ効果があります。

接種を希望される高齢者の皆さまは、お早めに接種をお願いします。

### ■定期接種対象者

・65歳以上の方

・60歳以上65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸機能不全者等

※接種を希望される定期接種対象者以外の方も、接種を行うことをご検討ください。

～基本的な感染対策を大切に これからも守ってほしいこと～



マスク着用



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い