

■ 小山地区医師会下野支部市民公開講座 発達障がいのある子を地域で育む～発達特性を知り、支援につなげる～

- 日時 12月1日(日) 午前10時～11時30分
 - 場所 きらら館 検診室
 - 定員 先着100名
 - 講師 小山地区医師会 学校保健委員会担当理事
とちぎっ子発達クリニック 院長 小黒範子先生
 - 参加費 無料
 - 申込方法 電話、FAX、しもつけオンラインサービス
- ※FAXでお申し込みをする場合、申込書は市ホームページにてダウンロードしてください。
- その他 しもつけ健康マイレージの対象事業です。ポイントカードをお持ちの方は当日お持ちください。



申込フォーム

教室

※各教室の詳細はホームページをご確認ください。



■ 健康づくり基礎教室

- 日時 11月22日(金)
午前9時15分～午後1時(受付 午前9時～)
- 場所 きらら館
- 対象者 過去に健康診断を受けたことがある市在住の20歳以上の方
- 定員 20名
- 参加費 150円(試食のお弁当代。定価850円のうち、市で700円を負担)
- 申込方法 申込フォーム、電話または窓口
- 申込期限 11月19日(火)



申込フォーム

■ 健康まるっと教室 ～高血圧編～

- 日時 12月18日(水)
午前9時15分～午後0時30分
- 場所 きらら館
- 対象者 下野市国保加入者で、高血圧予防に興味のある40～74歳の方、またはそのご家族
- 定員 20名(予約制)
- 申込方法 申込フォーム、電話または窓口
- 申込期限 12月16日(月)



申込フォーム

相談

■ 運動基礎教室

- 日程
基礎コース(3日間)
12月20日(金)、令和7年1月10日(金)・24日(金)
 - 継続コース(1日)
令和7年3月21日(金)
 - 時間 午後1時30分～3時(受付 午後1時15分～)
 - 場所 きらら館検診室
 - 対象者 20～74歳の市在住で、軽い運動が可能な方
- ※治療中の病気などのため主治医の指示を必要とする場合は、運動指導情報提供書を提出してください。
- 定員 20名
 - 服装・持ち物
運動ができる服装、飲み物(水かお茶)、タオル
 - 申込方法 窓口、電話
 - 申込期限 12月12日(木)

■ こころの健康相談

- 眠れない、やる気が出ない、食欲がないなどの悩みを抱えていませんか？ 市では、精神科医による無料相談を実施しています。一人で悩まずお気軽にご相談ください。
- 相談日以外は随時、保健師が相談をお受けします。
- 日時 12月24日(火)
午前10時～正午
 - 場所 市役所
 - 定員 2名(予約制)
 - 申込期限 12月17日(火)