

健康

スマートライフ講演会＋健康エクササイズ講演「年代別にみた膝の痛みとスポーツ外傷」

日 9月23日(祝)午前9時30分～正午
場 スポーツセンター
※車以外での来場にご協力ください。

人 市内在住・在勤のかた、50名程度
内 講演会、日常生活に取り入れられる簡単な運動指導

※参加人数により、一部内容を変更する場合があります。

講 朱 寧進氏(多摩北部医療センター整形外科医長)

持 室内用運動靴、タオル、飲み物等

※運動のできる服装で

申 電話、直接(返信用はがき持参)又は往復はがきに必要事項と年齢を明記し、9月5日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-30-5)へ

※応募者多数の場合は抽選し、9月7日(木)以降に通知します。

定員に満たない場合は、同日午後1時から電話と窓口で受付(先着順)

★受講時に介助が必要なかたは事前にご相談ください。

※詳細はHPをご覧ください。

問 スポーツセンター(☎393・9222)

こころの健康講座

「笑いヨガ・リラクゼーション療法」

ストレスは、仕事や学校生活、対人関係など心理的要因によって受けるさまざまなプレッシャーです。

ストレスを完全に無くすことは難しいため、上手に付き合うことが大切です。ギリギリ

りまでため込まず、自分に合った方法で解消しながら、心身の健康を保ちましょう。

①「リラクゼーション療法」
②「笑いヨガ」

心身の緊張をほぐし、心と体をリラックスさせる方法を紹介します。ストレスに対する抵抗力を高める効果もあります。

日 9月5日(火)午後2時～4時
人 先着60名

講 加藤千恵子氏(東洋大学総合情報学部総合情報学教授)

合 情報学部総合情報学教授

② 笑いヨガ

笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた誰にでもすぐできる「ただ笑うだけ」の画期的なエクササイズです。

笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れると心身ともにつきりし、元気になるます。

日 9月11日(月)午後2時～4時
人 先着80名

講 田所マアリー氏(NPO法人ラフターヨガジャパンティーチャー・マスタートレーナー)

①・②共通

場 市民センター

持 筆記用具、飲み物、タオル

※動きやすい服装で

申 不要、直接会場へ

★手話通訳をご希望のかたは8月21日(月)までにご連絡ください。

問 健康増進課

表彰

警察協力章を受章

東村山地区交通安全協会連合会会長の山田修氏が「警察協力章」を受章されました。

山田氏は、長年にわたり安全で快適な交通社会の実現に尽力、貢献されており、その顕著な功績が認められたものです。

この章は、警察業務に対して特に顕著な功労があると認められた民間のかたに対して、警察庁長官から授与される最高位の章です。



山田 修氏

くらし

障害者地域生活支援センター「ふれあい」の移転

「ふれあいの郷」が次のとおり移転します。

8月21日(月)から23日(水)は移転作業のため休業となります。

移転先本町2-1-8-2 プライムビル207

業務開始8月24日(木)

問 障害者地域生活支援センター「ふれあいの郷」(☎397・6400)、障害支援課

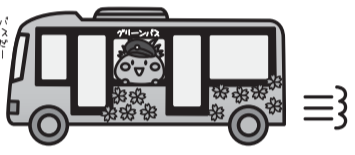
グリーンバス停留所の移動

9月1日(金)から、グリーンバス諏訪町循環の停留所「白十字病院」の位置が、西に約20m移動します。

引き続き安全にご利用いただくため、ご理解とご協力をお願いいたします。

※時刻表の変更はありませぬ。

問 公共交通課



子育て支援課から

場 いきいきプラザ2階

9月の乳幼児健康診査

Table with 4 columns: 健診名, 対象生年月日, 日程, 受付時間. Rows include 3~4ヶ月児健康診査, 1歳6ヶ月児健康診査, 3歳児健康診査.

※対象者にはすでに通知しました。通知のないかたはお問い合わせください。

平日版ハローベビークラス(母親学級)

Table with 4 columns: プログラム, 内容, 日時, 講師. Rows include 栄養ばっちり&交流編, いい歯でニコニコ育児の練習編, 出産準備編.

人 開催日に、妊娠16~32週の安定期のかた
持 8/24お箸・マタニティ食事レッスンの冊子(母子健康手帳交付時に配布)、9/6歯ブラシ・コップ・手鏡
※3日間とも母子健康手帳、お持ちのかたは「ゆりかご・ひがしむらやま妊娠・出産・子育てガイド」
申 不要、直接会場へ(1回のみ参加可)

9月の幼児学級(栄養編)

Table with 3 columns: 対象, 日時, 講師. Row: 開催日に、1歳2か月~1歳9か月未満のお子さんとお保護者、先着15組

内 幼児期の食生活の話(お子さん向け試食あり)
持 母子健康手帳、お手ふき・エプロン
申 8月21日(月)~9月8日(必着)(下段申し込み方法参照)
特記事項 お子さんの生年月日・アレルギーの有無(食品名)

ぱくぱく離乳食

Table with 3 columns: 対象, 日時, 講師. Row: 開催日に、離乳食をこれから始める親子・始めたばかりの親子(生後5か月~6か月児)、先着20組

内 離乳食の始め方・進め方の話、離乳食の調理方法(保護者向け試食あり)、乳児期の特徴と事故防止について
持 母子健康手帳
申 8月28日(月)~9月8日(必着)(下段申し込み方法参照)
特記事項 お子さんの生年月日

土曜日版ハローベビークラス(両親学級)

Table with 3 columns: 対象, 日時, 講師. Row: 開催日に、妊娠16~32週の安定期のかたとパートナー、先着20組

内 お産の進み方など助産師の話、沐浴実習、妊婦体験など
持 母子健康手帳、お持ちのかたは「ゆりかご・ひがしむらやま 妊娠・出産・子育てガイド」
申 8月28日(月)~9月22日(必着)(下段申し込み方法参照)
特記事項 2人の氏名(ふりがな)・出産予定日・出産回数(初産/経産)

2歳児歯っぴー教室

Table with 3 columns: 対象, 日時, 講師. Row: 2歳0か月~2歳10か月くらいまでのお子さんとお保護者、先着15組

内 エプロンシアターなどを使い、お子さんと一緒に楽しく虫歯予防を学ぶ
持 母子健康手帳、歯ブラシ
申 8月21日(月)~9月1日(必着)(下段申し込み方法参照) ※電話申し込み可
特記事項 お子さんの生年月日

歯科講演会

お子さんにも保護者にもためになる、健康できれいな歯を保つ秘けつを歯科医師が分かりやすくお話しします。保育付きなので安心してご参加ください。

Table with 3 columns: 対象, 日時, 講師. Row: 2歳0か月~4歳くらいまでのお子さんとお保護者、先着15組

持 母子健康手帳、歯ブラシ
申 8月21日(月)~9月1日(必着)(下段申し込み方法参照) ※電話申し込み可
特記事項 お子さんの生年月日

申し込み方法 教室名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号と特記事項を明記し、電子申請、往復はがき又は、直接子育て支援課(いきいきプラザ3階)へ