

miyoshi イベント event **バドミントン 1Day レッスン開催**

☎ 総合体育館 ☎ 258-0311

未経験の方大歓迎！
基礎からスキルアップまで楽しくバドミントンをやりましょう。



参加者募集中!

初心者の方、
大歓迎です!

▶日時: 5/10・24・6/7・21
※全て水曜日
19:50 ~ 21:05

- ▶場所: 三芳町総合体育館アリーナ
- ▶対象: 中学生以上の初中級者
- ▶料金: 1回 1,000円
- ▶申込み: 電話で受付 (☎ 258-0311)



miyoshi イベント event **離乳食講座 「はじめての離乳食」**



☎ 健康増進課母子保健担当 ☎ 270 ~ 272 FAX274-1051

赤ちゃんにあげるはじめてのごはん。「何からあげればいいのか」「はじめかたが分からない」などの不安に答える講座です。お子さんと一緒に参加できます。

- ▶日時: 5/24 (水) 10:00 ~ 11:30
- ▶場所: 保健センター 2階 調理室 ▶定員 5組
- ▶対象: おおむね7 ~ 8か月のお子さんをもつ保護者
- ▶申込み: 上記二次元コードまたは、電話・メール・FAXで①母の名前②住所③電話番号④子の名前、生年月日⑤メールアドレスを伝えて母子保健担当へ申し込み。

※ FAX とメールの場合は件名を「離乳食相談申し込み」に。



miyoshi イベント event **はじめて子育て講座 「ほっとサークル」 うめコース**

☎ 健康増進課母子保健担当 ☎ 270 ~ 272 FAX274-1051

「こんな悩みは私だけ?」「近所で友達が欲しいな」というママ。赤ちゃんとふれあいながら、子育てについて一緒に考えていきませんか。



- ▶日時: 5/23 (火) 10:00 ~ 11:30
- ▶場所: 藤久保公民館 2階 和室 ▶定員 8組
- ▶定員: ベビーマッサージ、ママ同士の交流
- ▶対象: 令和5年1・2月 生まれのお子さんと保護者
- ▶申込み: 上記二次元コードまたは、電話・メール・FAXで①母の名前②住所③電話番号④子の名前、生年月日⑤第何子か⑥メールアドレスを伝えて母子保健担当へ申し込み。

※ FAX とメールの場合は件名を「子育て講座申し込み」に。



miyoshi イベント event **親子ビクス**

☎ 総合体育館 ☎ 258-0311

親子のコミュニケーションやスキンシップをはかり、幼児の運動能力向上をめざす教室です。楽しく遊びながら、親子の絆を深めましょう! 無料体験も受け付けています。お気軽にお問い合わせのうえ、ご参加ください。

親子で
楽しみませんか?

▶日時: 毎週火曜日
10:00 ~ 11:00

- ▶場所: 総合体育館 4階武道場
- ▶対象: 未就園児 (1歳~4歳) の親子
- ▶受講料: 6,280円/3ヶ月



miyoshi お知らせ news **「通院・入院時あんしんセット」を準備しましょう!**



☎ 健康増進課健康長寿担当 ☎ 188 ~ 191 FAX274-1051

通院・入院時に、他に通っている医療機関や飲んでいるお薬の情報が分かると治療に役立つことがあります。また介護認定を受けている人は、医療機関とケアマネジャーがつながることで、より円滑なサポートが受けられます。通院・入院時に病院の担当者に渡せるように「通院・入院時あんしんセット」を準備しましょう。「もしもしーと」は健康増進課窓口で配布しています (町ホームページからダウンロード可能)。

通院や急な入院、転院に備えて医療保険証や介護保険証などを一緒にケースに入れて準備しておきましょう。通院・入院時に病院の担当者に渡しましょう。

▼ 「通院・入院時あんしんセットの内容」

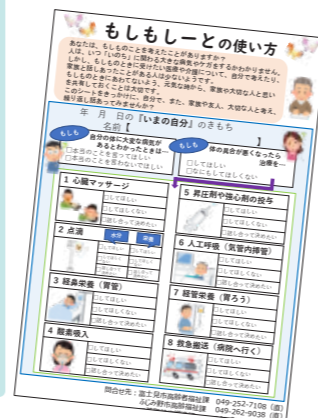
①医療保険証	②介護保険証
③担当のケアマネジャーの名刺	④おくすり手帳
⑤かかりつけ医・歯科等の診察券	⑥私のきもち(もしもしーと等)

「もしもしーと」とは

もしものときに受けたい医療や介護について、元気な時から、家族や大切な人と思いを共有できます。このシートをきっかけに、自分で、また、家族や友人、大切な人と考え、繰り返し話あってみませんか?

※健康増進課窓口で配布しますが (町ホームページからダウンロード可能)。

「今の自分」の
気持ちを書きましょう



詳しくは「三芳町通院・入院あんしんセット」で検索

miyoshi イベント event **体力向上集中教室 (健康づくり教室) 竹間沢方面からバスあり**

☎ 健康増進課健康長寿担当 ☎ 188 ~ 191

介護予防のための運動・栄養・口腔ケアの教室です。9週間で集中的に体力の向上を目指します。

- ▶対象: 65歳以上で下記の質問に3つ以上該当する人
- ①手すりや壁を伝わらないと階段を登れない
- ②イスから立ち上がる時に何かにつかまらなると立ち上がれない
- ③15分以上続けて歩けない
- ④この1年間で転んだことがある
- ⑤転倒に対する不安が大きい
- ※令和4年度健康づくり教室に参加していない方優先。

- ▶日時: 6/2、9、16、23、30、7/7、14、21、28 ※いずれも金曜日 (9日間コース) 10:00 ~ 12:00
- ▶場所: 総合体育館 ▶定員: 20人
- ▶申込み: 5/17(水)までに窓口・電話・FAX (274-1051) へ①名前②生年月日③連絡先④質問に当てはまる項目の番号⑤送迎バスの有無を記入で申し込み。



miyoshi イベント event **Baby & 産後ヨガ**

☎ 総合体育館 ☎ 258-0311

ヨガをしながら産後の身体の歪みを整えお子さんと一緒に運動してスキンシップ! 毎日楽しく過ごせるように、こころも身体もリフレッシュしませんか?

- ▶日時: 毎週第2・4月曜日 10:00 ~
- ▶場所: 総合体育館 3階 研修室
- ▶対象: 【ベビー】 新生児~1歳くらい
【ママ】 産後4週過ぎ
- ▶受講料: 2,030円 (1か月2回)

※無料体験も受け付けています。お気軽にお問い合わせご参加ください。

親子でリフレッシュ
しませんか?

