

冬期健康体操教室に 参加してみませんか



冬は寒さや雪道での転倒の不安もあり、どうしても運動不足になりがちという方も多いのではないのでしょうか？
保健推進委員と一緒にリズムに合わせて楽しくいい汗を流しませんか。

◀教室のようす

とき・ところ

各13:30~14:30

総合福祉センター

- ① 2月2日(金)
- ② 2月9日(金)
- ③ 2月16日(金)
- ④ 2月23日(金)

ふうれん健康センター

- ① 2月5日(月)
- ② 2月13日(火)
- ③ 2月20日(火)
- ④ 2月26日(月)

講師 | 菊地 幸子氏 (健康運動指導士)

内容 | リズムに合わせて健康体操を行います。

参加費 | 無料

持ち物 | バスタオル(床に敷いて使用)、汗拭き用タオル、室内用運動靴、動きやすい服装、飲み物(水分補給用)

**申し込み
問い合わせ** | 名寄市保健推進委員協議会事務局
(保健センター内)



健康 ガイド

申し込み・問い合わせ

保健センター (西2北5)

☎01654②1486

FAX 01654②7267

開館 9時~17時30分

休館 土・日・祝日・年末年始

ふうれん健康センター

(風連町本町76)

☎01655③2373

開館 9時~12時(月曜のみ)

休日当番医 急患に限ります

1月1~3日 市立総合病院

☎01654③3101

7日 市立総合病院

☎01654③3101

8日 名寄三愛病院

☎01654③3911

14日 たに内科クリニック

☎01654③1223

21日 名寄中央整形外科

☎01654③2006

28日 片平外科・脳神経外科

☎01654③3375

2月4日 市立総合病院

☎01654③3101



…救急医療情報案内……
フリーダイヤル
0120 (20) 8699

タッチケアサロンのご案内

赤ちゃんとの触れ合いを通し、育児や生活の情報など、お茶を飲みながら気軽にお話しませんか？

◆とき 1月23日(火) 14:00~15:30

◆ところ 市立大学 図書館1階 会議室

◆内容 タッチケア(マッサージ)、学生による手遊び、茶話会、育児相談など

◆対象 2~12カ月までのお子さんと保護者、妊娠中の方

◆持ち物 バスタオル、ベビーオイルやローション(使用している方)

◆講師 日本タッチケア協会認定指導者

市立大学 保健福祉学部 看護学科

教授 笹木葉子 / 准教授 加藤千恵子 /

助教 渡邊友香



要申込

無料

◆申し込み・問い合わせ

市立大学 笹木研究室 ☎01654②4194 (内線3216) ✉touchcare@nayoro.ac.jp

件名を「タッチケア」で送信

子育て保健 ミニカレンダー



1月

11日(木) 3歳児健診

12日(金) 親子ふれあいひろば

15日(月) 股関節脱臼検診

17日(水) 1歳6カ月児健診

18日(木) 7カ月児健診・BCG

23日(火) 発育相談

24日(水) 親子ふれあいひろば

25日(木) 4カ月児健診

29日(月) 赤ちゃん計測日

30日(火) ちびっこひろば①

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。