



健康づくりを始めませんか

女性のための

ヘルスアップセミナー

健康課 内線387

◇とき

- ・ 11月18日(火)
午後1時30分～4時
- ・ 12月9日(火)
午後1時30分～4時
- ・ 平成16年1月21日(水)
午前10時～午後2時30分

◇ところ 可茂総合庁舎

◇対象 市内の女性で次の条件を満たす人

- ① 全日とも参加可能な人
- ② おおむね64歳未満の人
- ③ 健康メソッド五法について学習、実践したい人

④ 自らの勉強のためだけでなく地域で普及していこうという意欲のある人

⑤ 活性酸素の検査(尿検査)に協力いただける人

◇内容 講義・運動体験・調理実習・活性酸素検査・問診・グループワークなど

※詳細は後日受講者に連絡します。

◇定員 20人(先着順)

◇参加料 無料

◇申込み 10月15日(水)までに直接または電話で健康課へ

参加しませんか

難病への理解と闘病

生活に関する勉強会

健康課 内線387

難病に対する知識と理解を深める勉強会です。患者家族の皆さんから一般の人まで、ぜひ参加してください。

◇とき 10月5日(日)
午後零時50分～4時

◇ところ みのかも文化の森

◇内容 皮膚の難病について

◇講師 岐阜大学医学部附属病院 医師 市来善朗さん

※詳細は華の木代表鈴村和好さん(電話26・8939)まで

仲間づくり

マタニティ・クラス

健康課 内線388

◇とき

- 1・3回目
午後1時30分～4時
- 2・4回目
午前9時30分～正午

○1回目 10月9日(木)

妊娠中期の過ごし方・お母さん、赤ちゃんの歯の話など・妊婦体操

○2回目 10月23日(木)

妊娠中の食事についての話・マタニティクッキング

○3回目 11月13日(木)

妊娠後期の過ごし方・お産、おっぱいの話・お口のチェック

○4回目 11月25日(火)

子育て中のお母さん、赤ちゃんとの交流・子育てサービスについて

◇申込み 直接または電話で健康課へ

講座

中央公民館サークル講座

趣味のバッグ講座

青少年課(中央公民館)

28・11113

バッグ製作の講座です。

◇とき 11月から16年3月の第1、第3土曜日(全10回)

午前9時30分～11時30分

◇ところ 中央公民館

美しい水辺をあなたの手から子どもたちへ

川と海のクリーン大作戦

参加者大募集!

豊かな「川」「海」の恵みが絶えることのないよう美しい水辺を取り戻すために川と海のクリーン大作戦(一斉清掃)を行います。

維持管理課
内線413

- ◇とき 10月26日(日) 午前8時～1～2時間程度(小雨決行)
 - ◇清掃場所 木曾川緑地ライン公園および中濃大橋下流
 - ◇受付 ライン公園と中濃大橋下流でごみ袋を配布します
- ※当日は動きやすい作業着と運動靴、軍手を持参して参加してください。

案内図

