



ストレスを感じていませんか 心の健康づくり講座

健康課

内線387

ストレスを感じている人を対象に、講話とリラクゼーション体験の講座を開催します。

◇とき・内容

- ・第1回 2月6日(火)
午後1時～3時30分
ストレス、心の風邪、うつ病とは
- ・第2回 2月13日(火)
午前9時30分～正午
リラクゼーション体験
- ・第3回 2月20日(火)
午後1時～3時30分
ストレス対応法

◇受講料 無料

◇定員 20人程度(先着順)

◇ところ 総合福祉会館

Information Board

情報かわら版

予防のための食事や運動を学びます 骨粗しょう症予防教室

健康課

内線386

カルシウムなどの豊富な食事と適度な運動などで、丈夫な骨を保ちましょう。

◇とき・内容

- ・第1回 1月29日(月)
午前9時30分～午後1時
栄養講義、調理実習など
- ・第2回 2月21日(水)
午前9時30分～午後1時
栄養講義、調理実習など
- ・第3回 3月12日(月)
午前9時30分～正午
運動実習、カラーセラピーなど

◇ところ 中央公民館

◇対象 市内在住で30歳以上の

◇定員 30人(先着順)

- ◇参加料 1回 200円
- ◇申込み 1月19日(金)までに
直接または電話で健康課へ
※詳細については、後日連絡します

毎日の料理にひと工夫 骨を強くする料理教室

健康課

内線388

食生活改善連絡協議会では「フランスのとれた食事づくり」をテーマに料理教室を開催します。

◇とき

1月27日(土)
午前9時30分～

◇ところ 中央公民館

◇定員 30人(先着順)

◇参加料 200円(材料代)

◇申込み 1月22日(月)までに
直接または電話で健康課へ

※エプロン、三角きん、ふきん2枚をお持ちください

平成19年度

学童保育入室の受け付け

4月から新1～3年生になる児童の学童保育入室者を募集します。

◇対象 次のいずれかに該当する家庭

- ①保護者(祖父母を含む)が常時昼間家庭外で仕事をしている場合
- ②母親の妊娠中または出産後間がない場合(産前6週間、産後8週間以内)
- ③家庭に長期にわたる病人や心身に障がいのある人がいるため、保護者(祖父母を含む)が常時その看護に当たり、児童の監護ができない場合

※入室には「1年間入室」、「夏休み期間のみ」があります

◇内容 学校からの帰宅時に留守になる家庭の児童を放課後に保育します

◇開設する小学校

太田・古井・山之上・蜂屋・加茂野・下米田・山手の各小学校

◇申込み 2月2日(金)までに申込用紙に必要事項を記入の上、就労証明書などを添えて現在通っている小学校、保育園または幼稚園へ提出してください

※夏休み期間のみの申し込みも同様です

※申込用紙は児童課にあります

※詳細については、児童課へ

児童課 内線314

◆市役所 25・2111
8:30～17:15

◆中央公民館 25・4141
8:30～21:30

※日・祝日は17:00まで

◆保健センター 25・4145
8:30～17:15

◆中央図書館 25・7316
10:00～18:00

※土・日・祝日は17:15まで

◆東図書館 26・3001
10:00～18:00

※土・日・祝日は17:15まで

◆総合福祉会館 28・6111
9:00～16:30

◆プラザちゅうたい 26・3241
8:30～21:30

※日・祝日は17:00まで

◆文化会館 25・1108
9:00～22:00

◆みのかも文化の森 28・1110
9:00～22:00