



## 仲間づくりに マタニティ・クラス

健康課 25・4145

◇とき

①・④  
午後1時30分～4時ごろ

②・③

午前9時30分～正午ごろ

① 2月7日(月)

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 2月25日(金)

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

③ 3月10日(木)

妊娠中の食事についての話・マタニティクッキング

④ 3月17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

※チラシや衛生カレンダーなどで①の日程を2月10日(木)

とお知らせしておりますが、変更となりましたので

了承ください

◇ところ 保健センター

◇定員 20人(先着順)

◇申込み 直接または電話で健康課へ

気軽に相談ください

高齢者の心の相談

健康課 25・4145

専門医師が、心の悩みの相談に心じます。

◇とき 2月16日(水)

午後1時～3時

◇ところ 保健センター

◇対象 65歳以上の人およびその家族

◇申込み 2月15日(火)までに直接または電話で健康課へ

※秘密は厳守します

初めてパパ・ママになる人にもうすぐパパ・ママ教室

健康課 25・4145

◇とき 2月6日(日)

午前の部 9時～正午

午後の部 1時45分～3時15分

◇ところ 保健センター

◇内容 午前部 妊娠・出産、父親

午後部 子育ての悩み、父親

の役割について、夫婦で行う妊婦体操・呼吸法、もく浴実習など

◇定員 20人(先着順)

◇申込み 2月17日(木)までに直接または電話で健康課へ

※午後部については第2子以降のパパ・ママになる夫婦も参加することができます

◇定員 午前、午後の部いずれも12組(先着順)

◇申込み 直接または電話で健康課へ

介護の悩みを話し合いませんか  
認知症(痴ほう症)の高齢者がかかえる家族のつらい

健康課 25・4145

介護からくるストレスの解消方法を体験します。

◇とき 2月21日(月)

午前10時～午後2時30分

◇ところ 総合福祉会館

◇内容 ヨーガセラピー(心と体のリラクゼーション)・座談会

◇対象 認知症(痴ほう症)の高齢者をかかえる家族

◇定員 20人(先着順)

◇申込み 2月17日(木)までに直接または電話で健康課へ

直接または電話で健康課へ

木曽川河畔で  
さわやかな汗を

# 市民マラソン大会



◇とき 3月6日(日)

※午前9時から部門ごとに順次スタートします

※荒天の場合は中止します

◇コース 文化会館(スタート・ゴール)  
～木曽川右岸堤防道路

◇参加資格 市内在住・在職・在学者  
※中学生までは保護者の承諾書が必要です

◇部門

- ▷小学1・2年生 男女共に 1,000m
- ▷小学3・4年生 男女共に 1,500m
- ▷小学5・6年生 男女共に 2,000m
- ▷中学生 男子 3,000m 女子 2,000m
- ▷高校生・10代 男子 5,000m 女子 3,000m
- ▷20代 男子 5,000m 女子 2,000m
- ▷30・40代 男子 3,000m 女子 2,000m
- ▷50・60代 男子 2,000m 女子 1,000m

◇表彰 ・優勝者…盾・賞品  
・6位以内…賞状  
・7位以降…順位証

◇申込み 2月25日(金)までに、申込書に必要事項を記入の上、直接プラザちゅうたいへ  
※申込書はプラザちゅうたい、各連絡所にあります

プラザちゅうたい 26・3241