

「健康日高21」

わっはっは笑いの大学

受講者募集

【対象者】

- ①御坊保健所管内にお住まいの方
- ②3回の講座を原則全て受講できる方
- ③大学修了後において、地域・職域等での健康づくりを推進する健康推進員として地域活動に参加する意思を有する方
(現在、ヘルスマイト等で活躍されている方も可)

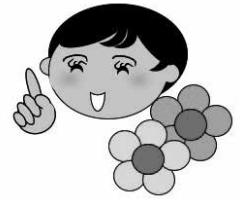
【場 所】 御坊保健所

【募集人員】 20名

【申 込 先】

子育て福祉健康課

☎ 63・3801



| 日 時 | 項 目 | 講 座 内 容 | 講 師 |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 10月18日(火) 13:30~16:00 | <ul style="list-style-type: none"> ・開講式 ・健康日高21(第2次)管内の健康状況と生活習慣病予防について ・生活習慣病予防につながる食事 | <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ◆健康日高21(第2次)管内の健康状況と生活習慣病予防について ◆健康と栄養・食生活 | <ul style="list-style-type: none"> ・御坊保健所長 ・在宅栄養士会 |
| 11月11日(金) 13:30~16:30 | <ul style="list-style-type: none"> ・管内の各種健診 ・身体活動・運動 | <ul style="list-style-type: none"> ◆管内各市町健康状態と各種健診 ◆「ロコモチェックをしてみよう」～今日からロコモトレーニング～ | <ul style="list-style-type: none"> ・管内各市町健診担当 ・運動インストラクター |
| 12月15日(木) 13:30~16:00 | <ul style="list-style-type: none"> ・食品衛生と健全な生活 ・圏域及び市町の健康課題 ・修了式 | <ul style="list-style-type: none"> ◆食中毒予防と食品添加物の知識 ◆地域の健康づくりを考えよう(グループワーク) ・修了証書授与 | 衛生環境課担当 |

仕事のご依頼をお待ちしています!

センターには、永年の職業を通じて豊かな経験と能力をもつ高齢者の方々が会員として登録されており、多岐にわたる仕事が可能です。

仕事のご依頼のほか、会員への登録についてなど、詳しいお問い合わせ、お申込みは下記連絡先までお願いします。



〒649-1212 日高町大字小中1308番地
(ふれあいセンター内)

月曜～金曜 9:00～16:00 (祝日除く)

日高町シルバー人材センター

☎ 70・0385

E-mail:hidakacho.sjc@za.ztv.ne.jp

紀勢本線を利用しよう



電車は、子どもから高齢の方まで誰もが利用しやすく、特に車を運転しない人にとってはなくてはならない大切な交通手段です。

しかし、近年道路交通網の進展により、紀勢本線の乗降客数は年々減少しています。生活基盤であることはもとより、地域振興や産業振興にとっても欠かせない紀勢本線を、地域で支えることも必要です。私たち地域の鉄道を守るためにも、旅行などお出かけの際には、

- ☆ 安全性が高い
- ☆ 地球環境への影響が少ない
- ☆ 渋滞なしで時間に正確

といった利点の多い電車を、ぜひご利用ください。

【紀勢本線活性化促進協議会】



日高町子育て支援センター

クエっコランド♪だより

ひな祭り遊び



ひな祭りの手遊びやペープサートを楽しんだ後、衣装を着て撮影しました♪アンパンマンの電車やワニ叩き遊び等もしたよ☆

※0～3歳の未就園児とその保護者の方が、対象となっています。

※月～金
午前 9:00～11:30
午後 13:00～16:00

※第3金曜日は午後から休館

【お問い合わせ】

子育て支援センター ☎ 70・4140
(保健福祉総合センター内)



お楽しみ会



お友だちと一緒に糸巻きの手遊びや英語遊び、バスに乗ってのふれあい遊びを楽しみました♡

♪♪ 5月の行事予定 ♪♪

- 2日(月)まで こいのぼり製作
- 10日(火) 子育て広場 9:30～11:00
- 19日(木) お散歩 10:30～
- 20日(金) お散歩予備日
- 25日(水) ベビーマッサージ 14:00～
持ち物：バスタオル・お茶・
ハンドクリーム
- 定員7名程度(1歳まで)
- 6月7日(火) りみ先生の体操教室
15組程度
- 申し込み〆切 5月31日(火)

(行事予定は、変更・中止とする場合があります)