



鬼みち いきいきウォーキング



10月は健康強調月間で、10日～16日は「40歳からの健康週間」です。40歳を過ぎる頃から、体格の変化や体力の衰え、生活習慣病などが気になり始めていませんか。これまでの生活を見つめ直し、自分にあった健康づくりを始めましょう。地域の健康づくり推進委員があなたの健康づくりを応援します。

今回は、大山公民館から鬼みちを歩くウォーキングを開催します。運動を楽しんだあとは、春日庵にてお茶とお茶菓子で交流しましょう。

とき 11月11日(火) 午前10時～

正午頃まで(歩く時間は30分程度)

※雨天の場合は、大山公民館で体操、その後春日庵でお茶会を実施します。

集合 大山公民館

対象・定員 市民30人

持ち物 タオル、水筒

※ウォーキングのできる服装と靴でお越しください。

費用 無料

申込方法 11月6日(木)までに保健福祉グループへ電話で申し込んでください。

※定員になりしだい締め切ります。

問合せ先
いきいき広場内保健福祉グループ
☎52-9871

プレママくまぐら

安心してマタニティーライフを楽しんでいただけるよう、プレママくまぐらを開催しています。妊婦さんどうし交流しながらものづくりやおしゃべりを楽しみませんか。

内容 ハンカチでおもち作り・プチ健康講話

とき 11月7日(金) 午前10時～

ところ 保健センター2階会議室

対象・定員 妊婦15人

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、材料費

費用 100円

申込方法 11月5日(水)までに保健福祉グループへ電話で申し込んでください。

※定員になりしだい締め切ります。

問合せ先
いきいき広場内保健福祉グループ
☎53-0872

精神保健福祉 ボランティア養成講座

こころの健康について考えるとともに、こころの病気を抱えて地域で生活している方を支援する精神保健福祉ボランティア活動を始めてみませんか。

対象 こころの健康やボランティア活動に関心のある方で3回とも出席できる方

ところ 衣浦東部保健所

申込方法 10月29日(水)までに衣浦東部保健所健康支援課へ電話で申し込んでください。

問合せ先
衣浦東部保健所健康支援課
☎21-4778

精神保健福祉ボランティア養成講座内容

日程	テーマ	講師
11月5日(水) 13:30~15:30	こころの病気についてよく知ろう	刈谷病院 平野 千晶 院長
11月12日(水) 13:30~15:30	こころの病気による生活のしづらさと地域での支援	刈谷病院 高木 紀子 PSW
11月18日(水) 13:30~15:30	ボランティア活動の心得 こころの病気を持つ人とのつきあい方と精神保健福祉ボランティアへの期待	刈谷市社会福祉協議会 佐々木 孝 主事 かきつばたワークス 野島美智子 施設長

噛んでメタボ予防！ おいしい料理教室

よく噛むことで満腹感を得られ、メタボリックシンドロームを予防できます。

健診の結果、あなたや家族の方は大丈夫ですか。私たち健康づくり推進委員きたグループと一緒に料理を作りながらおいしくダイエットをしましょう。

とき 10月25日(土) 午前10時30分～正午

ところ 吉浜公民館

宝くじ助成事業

災害時に必要な資機材の整備

市が進めている地域内分権の一環として、翼小学校区では「翼まちづくり協議会」が3月に発足し、防災体制の構築などを目指して活動をしています。

この防災事業に対して、AED(自動体外式除細動器)・発電機・テントなど災害時に必要な資機材を整備しました。

これは、財団法人自治総合センターが宝くじの収益金を活用して行う『平成20年度コミュニティ助成事業助成金』自主防災組織育成(地域安心安全ステーション整備事業)によるものです。

問合せ先
困地域政策グループ
☎52-1111(内線35)

対象・定員 市民20人

持ち物 タオル、エプロン

費用 200円

申込方法 10月23日(木)までに保健福祉グループへ電話で申し込んでください。

問合せ先
いきいき広場内保健福祉グループ
☎52-9871