

スマート★ダイエット講座を  
開催します

日ごろの生活習慣を振り返りながら健康的なダイエットを始めましょう。

▼月日・時間・内容

月 日	時 間	内 容
8月18日(火)	10時～12時	オリエンテーション
8月25日(火)		食事バランスガイド
9月1日(火)		有酸素運動・筋肉トレーニングなど
9月8日(火)		有酸素運動・筋肉トレーニングなど
9月14日(月)		カロリー摂取について
10月5日(月)	随時	個別相談

▼場所 した21  
▼対象 20～39歳の女性で、BMIが25以上または体脂肪率が25%以上の方  
▼定員 20人(申込順)  
▼参加料 500円  
▼申し込み 7月13日(月)～8月7日(金)に健康推進G(☎0100)

健康相談 診査

診査・相談名	月 日	対 象	内 容	持 ち 物
4カ月児健康診査	8月20日(木)	3月16日～4月15日生まれのお子さん	診察、身体計測、栄養相談、育児相談	母子健康手帳、バスタオル、替えオムツ
8カ月児健康相談	8月19日(水)	平成20年12月生まれのお子さん	身体計測、栄養相談、育児相談、遊びの紹介	母子健康手帳、バスタオル、替えオムツ
1歳6カ月児健康診査	8月26日(水)	平成20年1月生まれのお子さん	診察、歯科検診、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談、フッ素塗布(希望者800円)	母子健康手帳、お子さんの歯ブラシ
3歳児健康診査	8月6日(木)	平成18年7月生まれのお子さん	診察、歯科検診、尿検査、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談	母子健康手帳、お子さんの歯ブラシ
乳幼児健康相談	8月19日(水)	育児相談を希望する方	発育・発達・育児などの相談、栄養相談	-

※4カ月児健康診査、8カ月児健康相談、1歳6カ月児健康診査、3歳児健康診査の時間は、対象となる家庭に通知します。

※乳幼児健康相談は、事前にお電話でお申し込みください。

申し込み・問合わせ 健康推進グループ(した21内・☎0100)

『申し込み』『問い合わせ』中の『G』は『グループ』の略です

子ども達の笑顔は未来の財産  
愛おしみ、認め、育む。  
私達は、子ども達の保育、教育に使命を捧げます。

## 登別市私立幼稚園協会

学校法人 北海道カトリック学園  
登別カトリック聖心幼稚園  
登別市中央町7丁目15 T85-2414

学校法人 登別立正学園  
白 菊 幼 稚 園  
登別市桜木町2丁目5番地3 T85-2545

学校法人 北斗文化学園  
リリー文化幼稚園  
登別市登別町2丁目17 T87-2211

学校法人 登別立正学園  
コロポックルの森 白雪幼稚園  
登別市登別本町2丁目25番地8 T83-1162

## 夏休み短期教室

☆期間 7/28～8/30 ☆対象 5歳以上 ☆期間 8/4～8/5 ☆対象 3歳～小学校低学年

Aコース 8:30～9:30 水慣れから  
Bコース 9:30～10:30 バタフライまで  
Cコース 10:30～11:30 JSS進級基準による水泳教室  
Dコース 13:30～15:00 4種目泳げる小学生対象(JSSの競泳練習をジュニア向けにアレンジ)

Eコース 14:40～15:50 料金/2,625円  
(水が怖い、水泳教室が不安な方におすすめ!)

料金/A～D各コース 一般4,200円、会員3,675円  
※詳細については電話等でお問い合わせ下さい。

同時開催 ベビー短期教室 ・8月1カ月間のみの親子教室です。料金4,200円(週一回)  
・水曜、土曜どちらか選択可能です。

日本水泳連盟優秀校

## JSS登別スイミングスクール

登別市若草町1丁目4番地6 TEL(0143)86-6800