

## 若い世代の健康診査

日時	11月11日(月)	11月12日(火)
	13時30分～14時45分	
場所	しんた21	
対象	19歳から39歳までの健診を受ける機会のない方 ※今年度40歳になる方、学生、妊婦は対象外です。	
内容	身体計測、体脂肪測定、血圧測定、尿検査、血液検査 (貧血、コレステロール、血糖値)	
定員	各日75人(定員を超えた場合は抽選)	
料金	1,500円(登別市国民健康保険の加入者は無料です)	

※託児を希望する方は申し込み時に申し出ください。  
 ※健診の結果によって、後日、保健指導があります。  
 ※当日の詳細は、受診日の7日前までに個別に通知します。  
**▶申込方法** 9月30日(月)までに、希望する健診名として『若い世代の健康診査』と付記し、希望する受診日時、氏名(ふりがな)、生年月日、住所、電話番号、健康保険の種類、託児する子どもの人数・年齢(希望者のみ)をEメールで健康推進グループ(shinta21@city.noboribetsu.lg.jp)  
**▶問い合わせ** 健康推進グループ(しんた21内・☎01100)

『申し込み』『問い合わせ』中の『G』は『グループ』の略です

**日時・場所**  
**介護予防教室に参加しませんか**



**内容** 手遊び、運動遊び、絵本の読み聞かせなど  
**定員** 10組(申し込み順)  
**申し込み** 9月24日(火)から27日(金)までに中央子育て支援センター(☎01100)  
**日時** 10月15日(火)10時～12時  
**場所** しんた21  
**対象** 小学校入学前の子どもがいる保護者  
**内容** 木製の道具を使ったストレッチ  
**定員** 20人(申し込み順)  
 ※託児を希望する方は、申し込み時に申し出ください。  
**申し込み** 9月17日(火)から20日(金)までに中央子育て支援センター(☎01100)

**日時** 9月18日(水)10時～12時(市民会館)  
 9月19日(木)10時～12時(鷺別公民館)  
 9月26日(木)10時～12時(婦人センター)  
**内容** 転倒予防やひざの痛みの軽減につながる体操、認知症予防につながるレクリエーション

**対象** 市内在住の65歳以上の方  
**持ち物** タオル(体操に使用します)、飲み物、動きやすい服装・靴  
**申し込み** 参加希望日時の前日までに特定非営利活動法人おにスポ・磯田さん(☎090-19529-1765)

### 2020年登別市市制施行50周年記念 東京2020オリンピック・パラリンピック登別市ホストタウンプログラム

#### 『はつらつママリフレッシュ講座～秋コース』 ＊ 『A4Sプロジェクト』の参加者を募集します

小さなお子さんの子育てと毎日の家事で、自分のために使う時間を確保することが難しいママのため、寝具メーカーの(株)エアウィーブなどが実施する『A4S(アクティブ・フォー・スリープ)プロジェクト』と連携したリフレッシュヨガ講座を開催します。

子育ての疲れで、寝つきが悪い寝ても疲れがとれないなど、睡眠に関して悩みをお持ちの方は、ヨガでリフレッシュし、あわせて睡眠改善に取り組んでみませんか。

**▶場所** 市民プールらくあ  
**▶対象** 小学生以下の子どもがいるお母さんで、これまでに、同講座を受講したことがない方  
**▶定員** 10人(申し込み順)  
**▶参加料** 2,500円(託児料を含む)  
**▶申し込み** 9月2日(月)から13日(金)までに健康推進グループ(しんた21内・☎01100)  
 ※託児を希望する方は、申し込み時に申し出ください。

日程	講座内容
9月25日(火)	説明会
10月3日(木)	(株)エアウィーブによる睡眠改善セミナーなど
10月8日(火)	リフレッシュヨガ講座①
10月15日(火)	リフレッシュヨガ講座②
10月29日(火)	リフレッシュヨガ講座③
11月5日(火)	リフレッシュヨガ講座④
11月12日(火)	リフレッシュヨガ講座⑤
11月19日(火)	リフレッシュヨガ講座⑥
11月26日(火)	リフレッシュヨガ講座⑦
12月3日(火)	リフレッシュヨガ講座⑧
12月10日(火)	リフレッシュヨガ講座⑨
12月17日(火)	リフレッシュヨガ講座⑩

※時間は10時30分から11時30分(10月3日)のみ、10時30分から12時30分  
 ※9月25日(火)と10月3日(木)は、任意参加となります。

**あそびの広場0歳児コース**  
 『ママ1年生の応援団』  
 中央子育て支援センター  
**日時** 9月12日(木)14時～15時30分  
**場所** 中央子育て支援センター1  
**対象** 生後2カ月から1歳2カ月までの第一子とその保護者  
**内容** 手遊び、ふれ合い遊び  
**持ち物** 飲み物(お茶または水)、着替えなど

※当日、直接会場にお越しください。  
**問い合わせ** 中央子育て支援センター(☎01100)  
**あそびの広場1歳児グループ**  
 中央子育て支援センター  
**日時** 10月29日から11月26日までの毎週火曜日10時～12時(全5回)  
**場所** 中央子育て支援センター1  
**対象** 1歳6カ月から2歳5カ月の子どもとその保護者

**子育て講座『ママのためのストレッチ』**  
 中央子育て支援センター  
**日時** 10月15日(火)10時～12時  
**場所** しんた21  
**対象** 小学校入学前の子どもがいる保護者  
**内容** 木製の道具を使ったストレッチ  
**定員** 20人(申し込み順)  
 ※託児を希望する方は、申し込み時に申し出ください。  
**申し込み** 9月17日(火)から20日(金)までに中央子育て支援センター(☎01100)