

健康・福祉 ザマホットライン ZAMA HOT LINE

ヘルスマイト(食生活改善推進員)養成講座

食生活を通じて地域の健康づくりを推進するボランティアを養成する講座を開催します。

講座を8割以上受講した方には修了証書が交付され、ヘルスマイト(食生活改善推進員)として健康なまちづくりを共に考え、活動することができます。

日時 5月30日(休)14:00~16:00、6月27日(休)9:30~11:30、7月25日(休)9:30~12:30、8月29日(休)9:30~11:30、9月26日(休)9:30~12:30、10月31日(休)9:30~11:30、11月28日(休)9:30~12:30、12月19日(休)14:00~16:00

場所 市民健康センター

内容 食生活改善、公衆衛生に関する知識と実践技術の習得

対象 継続的に参加可能で実践意欲の高い方、講座受講後ボランティアとして活動できる方

定員 8人(申込順)

費用 無料(調理実習材料代、資料代など一部自己負担)

申込 5月10日(金)までに市LINE公式アカウントから予約または電話で担当へ

担当 健康医療課 ☎046(252)7995 (FAX)046(255)3550



市LINE公式アカウント

ますますげんき塾

日時 ①5月15日(休)②23日(休)14:00~15:30(13:30受付開始)

場所 市民健康センター1階多目的ホール

内容 ストレッチや筋トレなど、自宅でも継続できる運動を中心とした介護予防教室

講師 健康運動指導士①山中康巨さん②佐々木映子さん

対象 65歳以上の運動制限がなく、介助が不要な市内在住者

定員 各30人程度(申込順)

持物 筆記用具、飲み物、汗拭き用タオル

申込 ①5月14日(休)②22日(休)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

憩いの家でフレイル予防(ひばりが丘)

加齢により心身の活力が低下し、健康な状態と要介護の中間をフレイルといいます。健幸応援サポーターが身近な地域でのフレイル予防を行います。

日時 4月23日(休)10:00~11:30(9:45受付開始)

場所 ひばりが丘老人憩いの家(ひばりが丘1-41-6)

内容 フレイル予防に関する講義・体操・意見交換など ※動きやすい服装でお越しください。

対象 65歳以上の市内在住者で、自力で会場に来られる方

定員 20人(先着順)

持物 筆記用具、汗拭き用タオル、飲み物

参加 当日直接会場へ

担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238



Advertisement for '一生懸命' (I will do my best) by Kasei Building Co., Ltd. featuring a family photo and contact information.

こどもの健康

担当 子ども家庭課 ☎046(252)7225 (FAX)046(255)5080

ハローベビークラス(母親父親教室)

Table with 2 columns: 日時 (Date/Time) and 内容 (Content). Rows include pregnancy management, childbirth preparation, and newborn care.

受付 各教室開始10分前まで 場所 市民健康センター 対象 初めて出

*救急診療の案内は7面に掲載しています

産する妊婦とそのパートナーで、コース初日に妊娠18週を過ぎており、35週(コース中に迎える場合受講可)までの方 定員 12組 費用 300円(テキスト代) 持物 母子健康手帳、筆記用具 申込 5月7日(休)までに電話で担当へ

育児相談

日時 ①5月10日(金)10:00~10:45 ②17日(金)9:30~10:30 場所 ①ざまりんのうち「かがやき」②市民健康センター 内容 身体測定と食事・発育・育児の相談 ※②

は歯科の相談、理学療法士による発達相談あり。 持物 母子健康手帳、バスタオル 申込 ①5月8日(休)②15日(休)までに市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は電話または直接担当へ) ※②で身体測定のみを希望する方は申し込み不要(当日9:45~10:30に直接会場へ)。



市LINE公式アカウント

安全・環境 ザマホットライン ZAMA HOT LINE

燃やすごみの量 3月の実績

Table showing incineration volume trends for 2024 (6 years), 2023 (5 years), and the previous year's same month. Shows a decrease of 8.59%.

年間1,800トンの削減目標まで、あと904トンです。

担当 ゼロカーボン推進課 ☎046(252)7985 (FAX)046(255)3550