

健康講座のご案内

問合 保 保健福祉課 2階②番 保健活動 ☎6464-9968 📠6462-4854

各講座にご参加の方へお願いします

- *マスクの着用をお願いします。
- *受付で体温測定をさせていただく場合があります。37.5度以上の発熱を確認した際は参加を見合わせていただきます。
- *新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のうえ実施しています。
- *同感染症の影響により中止・延期になる場合があります。詳しくはホームページ等をご確認ください。(記事は4月21日現在の内容)

～親子の絆プログラム～ **要申込**

♡赤ちゃんがきた！♡

みなでお話しながら、少し先を見通した子育ての知識を一緒に学んでみませんか。
全4回のコースです！

日 程	内 容
6月3日(木)	「新しい出会い」
6月10日(木)	「赤ちゃんのいる生活」
6月17日(木)	「赤ちゃんとの接し方」
6月24日(木)	「親になること」

時間 13:30～15:15

場所 区役所6階会議室

対象 第一子の赤ちゃん(令和3年1月2日～令和3年4月1日生まれ)とママで、このプログラムに初めて参加する方(区内在住)

定員 13名(先着順)

費用 テキスト代として1,100円が必要です。

持物 オムツやミルク等おでかけに必要なもの、赤ちゃんを寝かせるバスタオル(持ち物には名前を記入してください)

申込 5月10日(月)～19日(水)

電話・窓口にて(定員になり次第締切)



～産後の身体を大切に～ **無料** **要申込**

♡美ママ講座♡

お子さんと一緒に身体を動かしましょう！

日時 6月1日(火) 10:00～11:30

場所 区役所6階会議室

内容 ・産後の健康について
・意外と知らない赤ちゃんとの遊び方
・ゆがんだ骨盤を整えよう！
赤ちゃんと一緒にできる産後の体操

対象 令和2年7月20日～令和3年1月16日生まれのお子さんとママ(区内在住)

定員 20名(先着順)



持物 <ママ>動きやすい服装・飲み物・汗拭きタオル

<こども>オムツ・飲み物・バスタオル等(持ち物には名前を記入してください)

申込 5月6日(木)～19日(水)

電話・窓口・FAXにて

(定員になり次第締切)

※年間を通じて参加できるのは1回です。



健康講座

「知って！健康塾」のお知らせ

(健康づくりひろげる講座) **無料** **要申込**

あなたの元気の秘訣は何ですか？元気なからだ、こころの健康、食生活について、いつまでも元気であるの知って得する情報を学んでみませんか？みんなで健康づくりの輪をひろげましょう！！

日程 全7回コース

6月18日(金)

7月15日(木)

8月5日(木)

9月14日(火)

10月7日(木)・29日(金)・12月10日(金)

時間 13:30～15:30

場所 区役所6階会議室等

内容 からだやこころの健康のヒケツ等、様々な健康法を学びます。自宅でも実践できる情報が盛りだくさん！！

対象 区内在住の方 **定員** 20名(先着順)

申込 6月10日(木)までに窓口・電話・FAXにて(定員になり次第締切)



転ばぬ先の貯筋塾 **無料** **要申込**

～元気なシニアライフを過ごしたいあなたに～

認知症は他人ごとと思っていませんか？65歳以上の4人に1人が認知症・認知症予備軍と言われています。認知症予防について楽しく学べるシニア向けの講座です。

日時 6月7日(月)13:30～15:30頃

場所 区役所6階会議室

内容 「認知症の予防と脳活性について」

定員 20名(先着順)

持物 筆記用具

申込 5月6日(木)～31日(月) 電話・FAX・窓口にて(定員になり次第締切)

※講座の中で、片足開眼立ち体験を行います。動きやすい服装・靴でお越しください。

統合失調症で治療中の方と そのご家族を応援します **無料**

一緒に一歩踏み出してみませんか。

●地域生活向上教室

社会生活に必要な健康管理やコミュニケーションスキルを身につけ、地域で自分らしく安定した生活ができることを目的としています。

対象 統合失調症を中心とした精神障がい者で定期的に通院している方

日時 毎月第2木曜日13:30～15:30

場所 区役所2階集団検診室

内容 コミュニケーションの練習、レクリエーション、運動、創作、料理、グループミーティングなど

●統合失調症等家族教室

ご家族同士の情報交換の場です。日頃の悩みや思いを話し、ご家族自身が元気になれる方法を探してみませんか。

対象 統合失調症等精神疾患と診断された方のご家族

日時 毎月第3金曜日14:00～16:00

場所 区役所2階集団検診室

内容 精神科医、心理士、ピアサポーターなどのお話や家族交流会

※各教室に参加ご希望の方は事前にお話を聞かせていただきますので、ご連絡ください。

こころの健康相談のご案内 **無料**

気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。ご家族や支援者の方からのご相談もお受けしております。

●専門医(精神科)による相談

月3回実施(事前予約制)

日程はお問合せください

●精神保健福祉相談員、保健師による相談

平日9:00～17:30(随時)

場所 区役所2階②番窓口



※6月11日(金)の
すこチャレセミナーは
中止となりました。



フッピーと謎解き!

福島区を深く知ろう! vol.01

**Q. 福島聖天了徳院で
5月下旬に見ごろを
迎える花** といえは?

4月ののだふじも有名です
答えは8面へ