



各施設ではこの他にもさまざまな講座・催しを開催しています。
詳しくは各施設にお問い合わせください。

保：一時保育あり **抽**：抽選

先：先着順(※いずれも事前に申込み要)



女性のための健康セミナー4 **無料** **保**
知っておきたい骨粗しょう症と生活習慣病

日 時 1/15(水) 14:00～16:00
内 容 女性医師による、骨粗しょう症と生活習慣病予防の講演

対象・定員 女性30名 **抽**

保育料 1歳～就学前のこども1名につき500円

締切日 1/5(日) 必着

申込み ハガキまたはFaxに講座名、住所、氏名、年齢、電話・Fax番号を記入、または電話・来館



自分で簡単♪ネイルアート教室

日 時 1/16・23・30(木) 13:30～15:00
内 容 プロのネイリストが基本の塗り方から自分では難しいアートなどのコツを教えます。初心者の方でも楽しく安心して学べます。

対象・定員 18歳以上の方15名 **抽**

持ち物 除光液、フェイスタオル1枚、ベースコート、トップコート、マニキュア(手持ち数本)、キッチンペーパー2枚、筆記用具

料 金 1,500円

締切日 1/9(木) 必着

申込み 往復ハガキに講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入、または返信用ハガキを持参のうえ来館



平野区選挙管理委員会
平野区明るい選挙推進協議会



赤ちゃんが健やかに生まれ、育っていくためには、お母さんがバランスのとれた食生活をするのが大切です。お腹の中の赤ちゃんとお母さんのために、簡単にできて、おいしい料理を一緒に作りませんか。

日 時 12/17(火) 10:00～13:00

場 所 区役所2階 栄養講習室

内 容 お話と調理実習

講 師 栄養士・食生活改善推進員協議会

対象・定員 もうすぐママになる女性24名(先着順)

持ち物 エプロン、三角巾、手ふき、食器用ふきん(2～3枚)

料 金 600円

締切日 12/10(火)

申込み 電話または来庁

問合せ 保健福祉課(地域保健)②番窓口
☎4302-9882



平野区こども文化カーニバル

日 時 2/2(日) 13:30～17:00

内 容 「平野区こども文化カーニバル」での舞台発表出演グループを募集します。

対 象 区内で活動するこどものグループ

料 金 1グループ3,000円

締切日 1/15(水)

申込み 料金を添えてコミュニティプラザ平野(平野区民センター)または平野区民ホールへ来館



★12/28(土)から1/6(月)は、年末年始等のお休みです。12/28(土)17:00から1/4(土)9:00まで返却ポストがご利用いただけません。

①あっぱっぴーIN WINTER 冬のおたのしみ会 **無料**

日 時 12/23(月・祝) 14:00～15:00

内 容 絵本やパネルシアターなど

定 員 90名(当日先着順)

②平野図書館絵本読み聞かせ講座 **無料**

日 時 1/28、2/4・18・25(火) 10:10～12:00

内 容 区内の幼稚園・保育所・小学校で読み聞かせのボランティアとして活動するために必要なことを学びます

定 員 30名 **先**

申込み 1/7(火)より電話または来館



①お絵かき週間 **無料**

日 時 12/3(火)～7(土) 9:30～14:30

対 象 乳幼児とその保護者

②クリスマスお楽しみ会 **無料**

日 時 12/21(土) 14:30～15:30

対象・定員 小学生30名 **先**

申込み 11/21(木)より電話または来館

③赤ちゃんとの予防接種 **無料**

日 時 12/20(金) 11:00～11:20

対 象 乳幼児とその保護者 ※個別相談もできます



①1Dayレッスン!
クリスマスフラワーアレンジメント

日 時 12/14(土) 10:00～12:00

定 員 20名 **先**

料 金 受講料500円、花材料費1,800円(当日支払い)

締切日 12/12(木)

申込み 料金を添えて来館

②ハワイアンフラ

日 時 12/6・20、1/10・31、2/7・21、3/7・14(金) 19:00～20:30

定 員 70名 **先**

料 金 4,000円(18歳以下の方は2,000円)

申込み 料金を添えて来館

手洗い・うがい・咳エチケットをしましょう!

冬は、インフルエンザを始め、ウイルスや細菌による感染性胃腸炎などの感染症が流行するシーズンです。効果的な手洗い・うがい等を習慣化することで、感染症からあなたの健康を守りましょう。

感染予防の3つの基本をマスターしましょう!



1. 手洗い

ていねいに手洗いすることで手の汚れを落とし、細菌やウイルスを手からはがれやすくする効果があります。

★ポイント★

- 帰宅後・食事前・トイレ使用後に行う
- 15秒以上
(歌を歌いながら手洗いすると目安になる)

●手洗いの仕方



◎手洗いミスの発生部位



2. うがい

のどからの菌の侵入を防ぐために、うがいをする習慣をつけましょう。



★タイミング★

- 帰宅後・食事前・のどに不快感や炎症があるときに行う

●うがいの仕方(コップに水を用意)

- ①**ブクブクうがい**:水を口にふくみ、ブクブクして吐き出す。(1回)
- ②**ガラガラうがい**:水を口にふくみ、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどガラガラして吐き出す。(3回)

3. 咳エチケット

症状があるときは咳エチケットを守り、うつさないようにしましょう。



★咳・くしゃみのあるときは★

- マスクをする
- 口と鼻をティッシュで覆う
- 周りの人から顔をそむける

問合せ 保健福祉課(保健活動)④番窓口 ☎4302-9968