

みなさんの健康のために(3月)

健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

全て事前に申し込みが必要です。当日はマスクの着用、自宅での検温をお願いします。発熱、咳、倦怠感がある場合は参加できません。

育児相談

☑身体計測、栄養相談(計測のみも可)
☑乳幼児と保育者

Table with 5 columns: 3月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Rows for 15日(水) and 28日(火).

はじめての離乳食講習会

☑ 3月7日(火)午後1時半~2時半
☑ 北地域保健福祉センター
☑ 離乳食の始め方
☑ 生後5カ月頃の乳児の保育者先着10人
☑ 2月22日(水)から市役所コールセンター(☎243-4894)



健康相談

☑保健師、栄養士による個別相談
※健康診断の結果記録票のある人は持参してください

Table with 5 columns: 3月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Rows for 22日(水) and 24日(金).

《その他》

- 股関節検診・母体保護相談、1歳誕生歯科健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診(3歳6カ月頃に実施)は該当者に個別案内をしています。
■はじめての離乳食は偶数月は豊栄健康センター、奇数月は北地域保健福祉センターで実施します。
☑健康福祉課健康増進係(☎387-1340)
■1歳誕生歯科健診時に、同会場で「ブックスタート」を実施します。
☑豊栄図書館(☎387-1123)

健康づくりスタートセミナー

基本のストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動などを講師と一緒に実践しながら身に付けていく初心者向けの運動教室です。
☑他の運動教室、運動サークルなどに参加していない40~74歳の人

Table with 5 columns: 3月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Rows for 14日(火) and 22日(水).



セミナーの様子

北区文化会館からのお知らせ

☑同館(☎388-6900)

映画上映会

タニタの社員食堂

3月5日(日)

開場 13:30 開演 14:00
終演 15:40(予定)

☑健康機器メーカー・タニタの社員食堂にまつわる実話を元につくられた痛快コメディ
☑同館ホール 一般500円(自由席)
※未就学児入場不可



©TANITA corporation. All Rights Reserved.

北地区スポーツセンター 春期スポーツ教室

※開催日程が変更になる場合があります

☑15歳以上(中学生を除く) ※③高齢者のための筋力アップは60歳以上
☑3月19日(日)までに、ホームページから①会員カード登録番号②教室名(複数の場合すべて)③氏名(ふりがな)④電話番号を明記し同センター(☎258-0200)

※申し込み多数の場合は抽選

ホームページはこちら



※事前に会員カードの発行が必要です。詳しくは問い合わせください

Table with 6 columns: 教室名, 初回曜日, 開始時間, 回数, 定員, 参加料(円). Lists 14 different classes.

香害・化学物質過敏症で苦しんでいる人がいます

合成洗剤や柔軟剤、化粧品などに含まれる合成香料(化学物質)の匂いによって、不快感や健康被害「香害」が生まれています。
化学物質の種類やその人の体質の違いによって、症状の有無や程度に個人差がありますが、頭痛、めまい、吐き気などの症状が発生するものです。
化学物質過敏症は、特定の人だけの問題ではなく、誰でも突然症状が出てくる場合があります。
まずは、私たちにできるところから、例えば自分にとって快適な香りでも、不快に感じる人や体調を崩す人がいることを認識し、香りを控えめにするなどから心掛けましょう。



詳しくはこちら

ござはなレポート

十二湯 10年の活動の軌跡

岡方第一小学校と岡方地区コミュニティ委員会が、平成24年から協働で行っている十二湯の観察記録の冊子が発行されました。調査を始めて10年が経過したのを機会にNPO法人いっこ十二湯を守る会がとりまとめました。1月25日(水)に同校で、豊栄図書館への冊子の贈呈式を行いました。このほか区内の小中学校や公民館などに配布されました。岡方コミュニティセンターで閲覧できますので問い合わせください。
☑同センター(☎387-3331)



また、マイナポイントの申請期限も延長される予定です。