

## 各種健診・教室などの日程

区分	内容	日時		場所	予約・問い合わせ先
乳幼児健診	4カ月・10カ月健診	12月22日(水)	受付13:00～13:15		
親子の教室	ママのリフレッシュ教室	12月13日(月)	受付10:00～10:15 実施10:15～12:00 ※要予約	子育て支援課 キッズルーム	子育て支援課 ☎72-2212
	育児教室	12月21日(火)			
	親子ふれあい教室	1月6日(木)			
健康づくり	夜間ヘルスアップ運動教室	12月16日(木)	19:00～20:30 ※要予約	B&G海洋センター	健康福祉課 ☎72-6934
	ヘルスアップ運動教室	12月17日(金)	10:00～11:30	多目的研修集会施設	
	こころの相談室	12月24日(金)	14:00～16:00 ※要予約	役場分庁舎	

### 乳幼児健診

次のお子さんが対象です。

4カ月健診：生後4カ月(令和3年8月生まれ)

10カ月健診：生後10カ月(令和3年2月生まれ)

【持ち物：母子(親子)健康手帳・問診票・お子さんに必要なもの(ミルク・おむつなど)】

### ママのリフレッシュ教室

産前・産後・子育て中のお母さんを対象に、体操教室を実施します。

【持ち物：動きやすい服装・タオル】

### 育児教室

生後1カ月から2カ月の親子の教室です。対象者には母子保健推進員から案内します。

### 親子ふれあい教室

就学前のお子さんとその家族の遊びの教室です。

### 夜間ヘルスアップ運動教室

成人の運動不足解消を目的としたストレッチや有酸素運動などを行います。

### ヘルスアップ運動教室

60歳以上を対象に、介護予防を目的としたストレッチや筋力向上・有酸素運動などを行います。

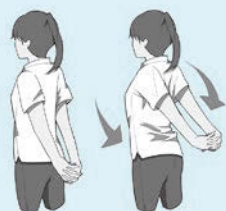
### こころの相談室

専門医による相談を行います。

## おうち時間でフレイル予防

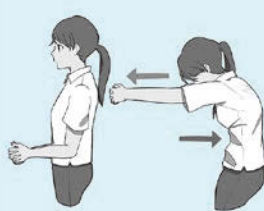
フレイルとは「加齢とともに、からだやところが弱っている状態」のことです。フレイルの状態を放っておくと、介護が必要な状態に陥ってしまうことがあります。寝たきりの生活にならないよう今からフレイル予防運動を生活習慣に取り入れましょう。

#### ○胸開き



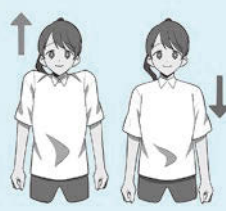
手を後ろで組み、肘を伸ばして肩甲骨を寄せ、胸を反らす。

#### ○背中伸ばし



手を前で組み、前へ手を伸ばす。おなかをのぞくように背中を丸める。

#### ○肩の上げ下げ



両肩を上を上げ、ゆっくり下ろす。

#### ○つま先上げ



①ゆっくりつま先を上げる。②ゆっくりかかとを上げる。①②を繰り返す。

## おわびと訂正

広報おのまち11月号3ページに掲載した酒井祥二さんからの絵本寄贈の記事で、写真のキャプションが「酒井祥二さん・ひろ子さん夫妻」となっていましたが、正しくは「酒井祥二さん・けい子さん夫妻」です。おわびして訂正します。