

※いずれも午前10時～11時30分
 対象0～3歳のお子さんと保護者
 (子育てひろばなしのきこ
 5436716)

あいぼくく
 (保健福祉センター)
 ◆健康係 ☎5445126
 ◆保健指導係 ☎5437303
 ※申し込みは、午前8時30分から

●**動脈硬化測定** 日時 6月10日
 (水)・16日(火)、7月8日(水)・
 21日(火)の午前9時15分～11時
 30分 場所 あいぼくく 対象 30
 ～74歳で今年度初めての方 ※
 動脈硬化・脳梗塞・心疾患で治療
 中の方、透析している方を除く
 内容 血管年齢測定、保健指導な
 ど ※素足で測定 定員 各40人
 (申込順) 申込 6
 月2日から健康
 係へ ※当日の
 申し込みは不可

●**乳がん自己検診法講習会**
 正しい検診法を学び、月1回は
 自己検診しましょう。 日時 6
 月30日(火)の午前10時～11時30
 分 場所 あいぼくく 対象 20歳
 以上の女性の方 定員 20人(申
 込順) 保育 3か月以上の未就
 学児5人(申込順) 申込 6月3
 日から保健指導係へ



▼水中ウォーキング教室

| コース | 日時・定員 |
|-------------------------|---|
| 月曜日 午前コース (初心者向け) | 7月6日～9月14日 の月曜日(7月20日 を除く全10回)の午 前10時～11時30分 /20人(申込順) |
| 木曜日 午前コース (一般向け) | 7月2日～9月17日 の木曜日(7月9日・ 23日を除く全10回) の午前10時～11時30 分/30人(申込順) |

●**水中ウォーキング教室** 健康
 増進、機能訓練を目的に、左の
 表のとおり行います。 場所 あ
 いぼくく 対象 65歳以上の方、
 または、40歳以上で生活習慣病
 や腰痛がある方 ※いずれも今
 年度初めての方 参加費 1回200
 円 申込 6月5日から健康係へ

●**チェアエクササイズ** 椅子に
 座ったままできる運動を紹介し
 ます。 日時 7月6日(月)の午
 後1時30分～3時30分 場所 あ
 いぼくく 定員 30人(申込順)
 保育 3か月以上の未就学児5人
 (申込順) 申込 6月3日から保
 健指導係へ

●**骨密度測定** 保健・栄
 養指導など ※素足で測定 定
 員 各24人(多数抽選) 申込はが
 きに「骨密度測定」、第3希望日
 まで指定のない場合は「希望日
 なし」と記入と、住所・氏名・
 指定

生年月日・電話番号を記入し、6
 月10日(消印有効)までに〒196-
 0015 昭和田町4-7-1 あ
 いぼくく健康係へ ※希望日の
 記入がない場合は市が測定日を
 指定

子ども・子育て会議の市民委員を募集

子ども・子育て支援に関する
 事業計画や、地域型保育事業の
 認可などについて審議する市
 民委員を募集します。会議は年
 3回程度、平日の夜間に開催予
 定です。
 他の審議会・委員会などの委
 員は応募できません。
 ◇対象 20歳以上の市民の方
 ◇募集人数 3人(多数選考)

◇任期 8月1日～平成29年
 7月31日
 ◇応募 応募の動機を400字以
 内にまとめ、住所・氏名・
 年齢・性別・電話番号を記
 入し、6月19日(必着)までに
 〒196-8511 市役所教
 育保育係へ
 ☆詳しくは、
 教育保育係へ。



申し込みは、あいぼくく
 (保健福祉センター)へ

●**歯科講演会「おいしく、楽し
 く、美しくなる摂食機能の美力
 ～年齢を重ねるたびに喜びと誇り
 が膨らみます～」** 日時 7月17
 日(金)の午後1時30分～3時30
 分 場所 あいぼくく 講師 植田
 耕一郎さん(日本大学教授) 定
 員 30人(申込順) 保育 3か月以
 上の未就学児5人(申込順) 申
 込 6月2日から保健指導係へ

●**乳がん自己検診法講習会**
 正しい検診法を学び、月1回は
 自己検診しましょう。 日時 6
 月30日(火)の午前10時～11時30
 分 場所 あいぼくく 対象 20歳
 以上の女性の方 定員 20人(申
 込順) 保育 3か月以上の未就
 学児5人(申込順) 申込 6月3
 日から保健指導係へ

●**離乳食講座** 日時 6月24日
 (水)の午後1時～2時30分 場
 所 あいぼくく 対象 4～6か月
 児と保護者 定員 30組(申込順)
 持ち物 スプーン、小皿、バスタ
 オール 申込 6月
 3日から保健指
 導係へ

●**夏休み5歳児歯科健康教室**
 日時 7月23日(木)の午後1時～
 3時30分 場所 あいぼくく 対
 象 5歳のお子さんと保護者 因
 容 歯科健診、講話、歯磨き実習、
 保健・栄養・心理の相談など 定
 員 20組(申込順) 持ち物 歯ブラ
 シ、コップ、タ
 オール、母子健康
 手帳 申込 6月
 2日から保健指
 導係へ

※時間の指定は不可 場所 児童
 センター「ぼれつと」 対象 平成
 27年1月～6月生まれのお子さ
 んと保護者 ※市外在住の方を
 除く/兄弟の同伴は不可 定員
 各7組(多数抽選) 申込 往復は
 がきまたは電子メールに「ママ
 のためのハッピー産後ヨガ」と
 住所・氏名(ふりがな)・電話番
 号、お子さんの氏名(ふりがな)・
 生年月日・性別を記入し、次の
 送付先へ(1人1通のみ) ▼郵
 送 6月10日消印有効までに
 〒196-8511 市役所子ども
 家庭支援センター(返信面にも
 住所・氏名を記入) ▼電子メー
 ル 6月10日の午後7時までに
 kodomosten@city.akshina.
 jp.(市から返信できるよう
 メールの設定を)

6月の乳幼児健診 (保健指導係)

| 健診名 | 期日・場所 | 対象 |
|----------------|------------------------|-----------------|
| 3～4か月児 健診 | 9日(火)・16日(火) あいぼくく | 平成27年 2月生まれ |
| 1歳6か月児 歯科健診 | 8日(月)・22日(月) あいぼくく | 平成25年 11月生まれ |
| 3歳児健診 | 10日(水)・17日(水) あいぼくく | 平成24年 5月生まれ |

※6～7か月児健診、9～10か月児健診は都内指
 定医療機関で、1歳6か月児内科健診は市内指定
 医療機関で、受診票を持って受診してください。
 ※受診せずに対象期間を過ぎた場合は、問い合わ
 せてください。

●**乳幼児健診** 健診を初め
 て利用する方を対象に、説明を
 行います。 日時 6月18日(木)・
 7月2日(木)の午前9時から、
 6月15日(月)・7月6日(月)の
 午後1時から 場所 あいぼくく
 対象 1歳～2歳11か月児 ※
 希望者は4歳まで継続可 定員
 各8人(申込順)
 持ち物 ブラシ、
 コップ、タオル
 申込 6月2日か
 ら保健指導係へ

●**2歳児すこやか教室** 日時 7
 月14日(火)の午前9時～11時15
 分 場所 あいぼくく 対象 平成
 25年6月生まれのお子さんと保
 護者 内容 講義、親子あそび、
 育児・栄養・歯の相談 申込 保
 健指導係へ

●**育児講座「ママのためのハッ
 ピー産後ヨガ」** 日時 7月2日
 (木)の午前9時45分～10時30
 分、または、10時45分～11時30分

●**マッサージなどの施術費を助成**
 介護予防のため、はり、きゅう、
 あんま・マッサージの施術
 費の一部を助成します。
 ◇対象 次のすべてに該当す
 る方
 *70歳以上である
 *市民税が非課税の世帯である
 *平成26年度の生活機能評価
 で、二次予防事業の対象であ
 る
 ※対象となる方には、既に申請
 書を送付しています。届いて
 いない場合は、問い合わせ
 ください。
 ☆詳しくは、高齢サービス係
 へ。