みなさんの健康のために(3月)

北区役所だより

間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

内身体計測、栄養相談(計測のみも可) 入乳幼児と保育者

3月	会場	時間	定員	申し込み先
15日	豊栄健康センター	9:30 ~ 11:30	先着 32組	健康福祉課地域 保健福祉担当 (☎387-1345)
28日 (火)	北地域 保健福祉 センター		先着 24組	同センター (☎ 387-1781)

はじめての離乳食講習会

回 3月7日(火)午後1時半~2時半

場北地域保健福祉センター

内離乳食の始め方

▲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

内保健師、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

	3月	会場	時間	定員	申し込み先
	22日 (水)	豊栄健康センター	13:30 ~ 15:30	先着 8人	健康福祉課地域 保健福祉担当 (☎387-1345)
	24日 (金)	北地域 保健福祉 センター	9:30 ~ 11:30	先着 4人	同センター (☎ 387-1781)

≪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。
- 間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。
- 問豊栄図書館(☎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

3月	会場	時間	定員	申し込み先
14日 (火)	北地区 公民館	13:30 ~ 15:30	先着 12人	北地域保健福祉 センター (☎387-1781)
22日 (水)	豊栄健康センター		先着 10人	健康福祉課地域 保健福祉担当 (☎387-1345)



北区文化会館からのお知らせ

問同館(☎388-6900)

映画上映会

開場 13:30 開演 14:00 終演 15:40(予定)

内健康機器メーカー・タニタの社員食 堂にまつわる実話を元につくられた 痛快コメディー

陽同館ホール ¥**一般**500円(自由席) ※未就学児入場不可



©TANITA corporation. All Rights Reserved.

· 0 · · · · · · · ·

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 ■録■

ンター(☎258-0200)

ホームページは 隆 ムベージは **ロッ**こちらから **ロッ**

※申し込み多数の場合は抽選 ※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てください

初回

教室名	一曜日	開始時間	回数	定員	参加料(円)
① カラダ引き締めトレーニング	4/10 月曜	9:45	11	各45人	3,900
② エアロビクス		10:30			5,200
③ 高齢者のための筋力アップ		15:30		30人	2,600
④ 骨盤矯正エクササイズ	4/12 水曜	9:45	8	45人	3,800
⑤ ズンバ		13:45	5	35人	2,400
⑥ スロートレーニング& コアトレーニング		19:10	8	45人	3,800
⑦ ボックスキック		20:05		35人	
⑧ ラテンダンスエクササイズ		9:45	10	各45人	4,800
⑨ やさしいステップエクササイズ	4/13	10:45			
⑩ やさしいヨガ	木曜	13:15			
⑪ フラダンス		14:30			
⑫ 金曜ヨガ(昼)	4/7	13:15	11	45人	5,200
③ ズンバゴールド		14:30	5	35人	2,400
⑭ ピラティス&疲労回復ストレッチ		19:00	10	45人	4,800

香書・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 てくることがあります。

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ことなどから心掛 けましょう。



詳しくはこちら

こさるなしポート

十二潟 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潟の観察記録の冊子 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法人いいろこ十二潟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てください。

問同センター(☎387-3331)







電話番号(☎)は市外局番025を省略して記載しています。本文中の
囲間などのマークは3面おしらせ版と同様です。