

ヘルスクッキング～スポーツ栄養入門編～

時 7月6日(出) 9時30分～12時 **場** 総合健康センター

内 働く世代向けに、より効果的な筋肉の付け方やダイエットをするための食事方法を学び、毎日の食生活を見直します。

対 市内在住の人 **定** 12人 ※申込多数の場合は抽選し、結果は6月中旬に全員に連絡します。

申問 6月3日(月)までに、QRまたは電話(23-9559)で健康推進課へ。



ノーバディズ・パーフエクト(NP)講座

時 6月7日(金)・14日(金)・19日(水)・26日(水)、7月3日(水)・10日(水) 10時～12時

場 ※全日程の参加が必要
総合文化センター

内 グループで子育ての悩みなどを話し合いながら、自分にあつた子育てを一緒に考えます。

対 市内在住の1～5歳の子の母親 10人

定 ※申込多数の場合抽選
300円

申 5月22日(水)までに、QRで申込み。



問 子育て支援課(☎23・877)

子どもの歯ごころ

子育て講話

時 6月19日(水) 10時～11時

場 総合健康センター

講 歯科衛生士

対 令和5年1月～6年5月生まれの子と保護者

定 20組(先着順)

申問 5月20日(月)から、電話(23・8877)で子育て支援課へ。

親子農作物収穫体験教室(西境町)

時 6月23日(日) 9時～12時

場 楽農センター

内 スイートコーン、エダマメ、ピーマンなどの収穫体験
西境地区営農改善組合

対 市内在住の3歳から小学生を含む親子 22組

定 ※申込多数の場合は初参加者を優先に抽選し、結果は全員に連絡します。

申 5月24日(金)までに、QRで申込み。



問 楽農センター(☎26・1831)
ID 1017457



子育てを楽しむもう一つのリズム遊びを通して

子育て講座

時 7月4日(水) 10時～11時30分

場 中央子育て支援センター

内 ▼子の発達や乳幼児期の遊びの特徴▼子との関わり方の講演▼親子で楽しめる歌・リズム遊びの紹介

講 小島千恵子氏(社福)ねむの木キッズツリーハウス認定こども園(本郷)

対 市内在住の令和3年4月2日から5年12月4日生まれの子と親

定 ※講演時のみ対象の子の託児あり
30組

申 5月15日(水)から6月11日(火)までに、QRで申込み。



問 中央子育て支援センター(☎61・2719)

健康・医療

5月31日は世界禁煙デー

5月31日から6月6日は禁煙週間

たばこは、循環器疾患(脳卒中、心疾患など)、糖尿病、がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)の危険因子です。また受動喫煙は周りの人のがんや循環器疾患のリスクを高め

ます。さらに妊婦・子どもでは、低体重児や乳幼児突然死症候群を引き起こします。自身や周りの人のために、禁煙に取り組んでみませんか。禁煙外来がある医療機関は、(一社)日本禁煙学会HPをご覧ください。

問 健康推進課(☎23・9559)

男性のための栄養教室

時 7月2日・9日・16日・23日・30日の火曜 9時30分～12時

場 ※全日程の参加が必要
総合健康センター

内 普段料理をしないけれど料理や健康づくりに興味がある人、料理の基本を学びたい人向けの、料理をしながら食と栄養を学ぶ教室です。

対 市内在住で初参加の65～69歳の男性 12人

定 ※申込多数の場合は抽選し、結果は全員に連絡します。

持 エプロン、三角巾、マスク、タオル、筆記具

申問 5月31日(金)までに、電話(23・9559)で健康推進課へ。



みんなではじめる健康づくり教室

時 7月2日～9月10日の火曜または7月5日～9月13日の金曜 10時～12時

場 ※全日程の参加が必要
あいち健康プラザ

内 ※市役所から送迎バスあり
骨密度測定、採血、運動負荷テストなどの健康診断から身体状態を知り、運動実技を行いながら、食事や口腔ケアについて学びます。

対 刈谷東・刈谷南中学校区に住む65歳以上で、BMI20未満の人

定 ※要介護認定を受けている人、医師から運動制限を受けている人、参加経験のある人は申込不可
各16人

定 ※申込多数の場合は抽選し、結果は全員に連絡します。

申問 5月31日(金)までに、申込用紙(長寿課で配布、市HPでダウンロード)と健康診断の結果を郵送または直接、長寿課(☎62・1063)へ。

持 ※QRでも申込可

