

のびやか健康館

「楽(らく)ヨガ」無料体験会

ウェーブストレッチングや小さなボールで関節や筋肉をほぐして体を整えた後、ヨガのポーズを楽しみます。運動経験のない方や、柔軟性に不安を感じる方でも安心して参加できる初心者向けのプログラムです。

12月11日(月)、午後2～3時、のびやか健康館(北区金岡町2760-1)で。16歳以上の方が対象。無料。動きやすい服装でタオル、飲み物を持参。シューズ不要。

☎12月4日、午前11時から直接か電話で同館(☎246-5051(水曜日休館) ☎246-5041)へ。先着30人。

12月20日(水)

ド・レ・美原 月マルシェ

障害者作業所の皆さんが作ったパンやケーキ【写真】、菓子、レタス、陶芸品、雑貨などを販売しています。

第3水曜日、午前10時～午後2時、美原区役所本館1階風の広場で。

☎美原区障害者基幹相談支援センター(☎361-1883 ☎361-4444)へ。



美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎362-8681 FAX 362-8676

健診受けて心も体も健康に

Table with columns: 検診・相談など, 日時. Includes items like BCG 予防接種, 離乳食講習会, マタニティ講座, etc.

市内の医療機関でがん検診を受けられます

実施医療機関は、がん検診総合相談センターのホームページ(アドレスは右の2次コードを参照)でご覧いただけます。なお、美原保健センターでは次の日程で実施します。費用は免除されることとなりますので、お問い合わせください。予約は美原保健センターへ。

Table with columns: 検診, 対象・費用, 場所, 日時. Lists cancer screening details for stomach, breast, and lung.

まるむしクラブに遊びにきてね

自然豊かなみはら大地幼稚園では、月2回、園庭開放を行っています。催しもありますので、親子で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

日程は表のとおり。いずれも午前10時30分～11時30分。未就園児とその保護者が対象。入会金100円、各日20円。直接会場へ。

☎同園(☎361-8772 ☎361-5500)へ。

Table with columns: 日, 内容. Lists events like Christmas party, children's play, etc.

子育てにここにご通信

☎美原区役所子育て支援課 ☎363-4151 FAX 341-0611

親子で楽しめる催しを行っています。いずれも子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)で。無料。

■プレママあつまれ!! アルバムを手作りしながら、みんなでおしゃべりします。出産や子育てのことについて一緒に話しましょう。

12月11日(月)、午前10～11時30分。妊娠中の方(未就園児の同伴可)が対象。直接会場へ。

■赤ちゃんあつまれ!! ねんねの赤ちゃんでも安心して過ごせます。育児相談や親同士の交流、保育士のふれあい遊びなどを行います。

12月1・22日、午後1時30分～3時30分。0歳の子どもの保護者が対象。直接会場へ。

■1歳ママあつまれ!! 1歳ならではの子育ての楽しさや大変さをみんなで話したり、保育士による親子で楽しめる遊びをしたりします。

12月15日(金)、午前10～11時30分。第1子が1歳の子どもの保護者が対象。



☎12月4日、午前10時から直接か電話、FAXで親子の氏名、電話番号、子どもの生年月日、校区を12月13日までに同課へ。先着12組。

みはらっこ わくわくルーム

日時 月～金曜日(祝日、12月29日～1月3日は休館)、午前10時～午後4時(正午～午後0時45分を除く)

みはらっこわくわくルーム(美原区役所別館1階)は未就学児とその保護者が気軽に集える場所として、多くの人が利用しています。

12月の催しは次のとおり。いずれも同ルームで。未就学児とその保護者が対象。無料。直接会場へ。

■講座「3～5歳児への関わり」 3～5歳の時期に気になること、気を付けたいことなど子どもへの関わり方について一緒に考えましょう。

12月5日(火)、午前11～11時40分。■イベント「わくわく冬のおたのしみ会」

トーンチャイムを使って、音遊びや演奏をします。音楽でクリスマスを楽しめましょう。12月11日(月)、午後3～3時40分。

バランスクッキング教室

みはらヘルスメイト(堺市健康づくり食生活改善推進協議会美原支部)がバランスクッキング教室を開催します。今回は行事食(お正月料理)を作ります。行事食には家族の幸せや健康を願う

意味が込められています。12月18日(月)、午前10時～午後1時、同センターで。費用700円。エプロン、三角巾、筆記用具を持参。☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を12月4～11日に同センターへ。先着24人。

成人歯科検診を受けましょう

「成人歯科検診を受けましょう」と掲示した市内の成人歯科検診実施協力医療機関で、むし歯・歯周病の検診、口腔(こうくう)衛生指導を実施しています。30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方が対象。費用500円。生活保護・市民税非課税世帯などに属する方は、事前に同センターへ申請すれば無料(印鑑

が必要)。口のトラブルが起こる前に同検診を受診しましょう。☎健康医療推進課(☎222-9936 ☎228-7943)へ。



新規メンバー募集 自主グループ フレッシュ2005

区民の皆さんで自主的に健康づくり活動をしている「フレッシュ2005」では、一緒に活動する方を募集しています。同グループは舟渡池周辺のウォーキングや3カ月に1回程度郊外ウォーキングを実施しています。活動日は金曜日、午前9時30分～11時。午前9時30分に同センターに集合。☎同センターへ。



フレッシュ2005のメンバー