西保健センター通信

西区役所2・3階
☎271-2012　FAX273-3646

場所は全て西区役所2階。

▶健康づくり教室

保健師や歯科衛生士、管理栄養士など様々な専門職による講話やクッキング、軽い運動を行います。教室終了後は、学んだことを地域で伝えるボランティア活動に参加できます。

食や運動を通して自分に合った健康習慣を身につけませんか。

日時 10月9・23・30日、11月13・20・27日10～12時か13時30分
（終了時刻は、都度案内します）

対象 おおむね74歳以下の初めて参加される方で、全6回に参加できる方

申込 電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を同センターへ。先着順。

▶ひらめき脳トレプラス教室


ニッシーちゃん

認知症予防のための運動や脳の活性化につながるプログラム、口のケアや機能向上、健康を保つための食生活を学べます。

日時 10月20・27日、11月10・17・24日、12月1・8・15・22日
来年1月5・12・19日13時30分～15時30分

対象 市内在住の65歳以上で全回に参加でき、介護認定を受けておらず、主治医から運動を禁止されていない方

申込 9月14～28日に電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を同センターへ。抽選（応募多数の場合は初めての方を優先）。

▶8020健口講座「オーラルフレイル予防教室」

何でもおいしく食べ元気に過ごすには、口の健康が必要不可欠です。
歯と口の健康を楽しく学びましょう。

日時 9月25日、10月2日13時30分～15時30分

対象 市内在住の18歳以上の方

申込 9月2日から電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を同センターへ。先着順。

マタニティスクール 要予約 対象 西区在住の妊婦とその家族	10月16日	13:00～16:00
離乳食講習会 要予約 対象 西区在住で5～6カ月児の保護者	9月9日 10月14日	10:15～11:15
赤ちゃん広場 要予約 対象 市内在住の1カ月健診後～4カ月児とその保護者	9月7日 10月5日	9：30～11:30
多胎児交流会 対象 市内在住で就学前の多胎児とその家族、多胎児を妊娠中の方	9月10日	10:00～11:30
成人の歯科相談 要予約 対象 市内在住の成人（親子での受診可）・妊婦	9月2・16日	13:30～15:30
こどもの歯相談室 要予約 対象 市内在住の乳幼児～中学生	9月1日、10月6日	13:30～15:00
	9月16日	9：30～11:00
食生活相談／生活習慣病予防相談 要予約	9月16日 10月21日	9：30～11:00
骨粗しょう症予防検診 要予約 対象 市内在住の18歳以上　費用 640円 電子申請で申込。9月分の申込は9月14日まで。	9月29日 9月30日	午後 午前
精神保健福祉相談 要予約	9月3・15日	14:00～16:00
エイズ相談／HIV・梅毒・クラミジアのセット検査 肝炎検査／風しん抗体検査／HTLV-1検査 対象者条件あり。HTLV-1検査のみ有料。	9月1日 10月6日	9：15～10:45

※4カ月児健診・1歳6カ月児健診・3歳児健診（3歳6カ月児が対象）…通知が届かない方や、転入転出のときは同センターへ。
※育児相談、難病相談もできます。

妊婦や乳幼児のママ・パパへの情報や教室の案内はこちら→

大人の方への情報や教室の案内はこちら→

家原大池体育館情報

西区家原寺町1丁18-1
☎271-1718　FAX271-1793
休館日　9月30日　開館時間 8～21時

▶HIPHOPダンス

たくさんのダンスステップを習いながらリズム感を養います。
体験（有料）もできます。

日時 9月3・10・17・24日18～19時　対象 小学生

持物 運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物

有料 要申込 直接同館へ。先着順。

子育て支援課だより

西区役所4階
☎343-5020　FAX343-5025

▶つながるWA！「親子でからだを動かそう！」

広い体育館でサーキット遊びやパラバルーン、ふれあい遊びをして楽しく過ごします。「出張！ママのHOTステーション」を同時開催します。



日時 9月16日（水）10時15分～11時30分
場所 家原大池体育館小アリーナ
対象 西区在住の未就園児とその保護者
申込 9月2日10時～11日17時、電子申請システム（QRコード）で。先着順。

▶コーディネータールーム「認定こども園」

認定こども園や保育所（園）の選び方などをわかりやすく案内します。

日時 9月18日（金）10～11時30分　場所 西区役所地下会議室
対象 西区在住の未就園児とその保護者
申込 9月3日10時～11日17時、電子申請システム（QRコード）で。抽選。

▶大人ママサロン「ベビーヨガ」

こどもと一緒にヨガでリフレッシュしましょう。
同世代の保護者同士で交流も楽しめます。

日時 9月28日（月）10～11時30分　場所 西区役所地下会議室
対象 首がしっかりすわった0歳児とその保護者（35歳以上）
申込 9月2日10時～8日17時、電子申請システム（QRコード）で。抽選。

▶ほほえみルームおたのしみデー「つながりあそび」を楽しもう

遊んだ後「人とつながるって楽しくて良いな」と思ってもらえるひと時を過ごします。詳しくは西区HP（QRコード）参照。

日時 9月30日（水）11～11時40分
場所 ほほえみルーム（西区役所1階正面玄関横）
対象 未就学児とその保護者や妊婦

▶西区子育て支援関係者会議運営委員会「西区子育て支援パネル展」

西区内の校区子育てサロンやみんなの子育てひろばなどの情報や場所をわかりやすく展示します。

日時 9月25日～10月13日　場所 西区役所1階玄関ホール

西図書館からのお知らせ

西区鳳南町4丁444-1
☎271-2032　FAX271-3002
休館日　9月1・7・14・28日
開館時間 火～金曜日＝10～20時
土・日曜日、祝休日＝10～18時

全て先着順。

▶あつまれ！絵本のお部屋♪

絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びを一緒に楽しみましょう。

日時 9月10日（木）11～11時20分　場所 同館2階ほんのえき

▶赤ちゃんといっしょ

赤ちゃん体操や絵本の読み聞かせ、看護師・保健師による健康相談をします。

日時 9月16日（水）読み聞かせは10時25～50分、11～11時25分、
健康相談は10時30分～12時

場所 同館2階ほんのえき　対象 0～2歳児とその保護者

▶まちの保健室　気軽に健康相談in図書館

看護師・保健師による健康チェックが受けられます。

日時 9月16日（水）10時30分～12時　場所 同館2階ラーニングスペース

▶おはなし会


ニッシーちゃん

昔話を聞き、絵本を読んでもらいましょう。

日時 毎週土曜日15～15時30分　場所 同館4階おはなし室

▶きまぐれ読書会

課題本を読んで、感想を語り合いましょう。
課題本『キッチン』（吉本ばなな著）を読了してご持参ください。

日時 9月22日（休日）14～15時30分　場所 同館2階ラーニングスペースD

▶9月ブックフェア

▷一般向け＝動物とともに　▷児童向け＝しってる？ふしぎ？こわい？はなし！
▷健康相談コーナー＝意外と身近ながんのこと

9月移動図書館

浜寺元町5丁・旧地車車庫前	1・15・29日	14:50～15:50
浜寺公園駅前	2・16・30日	10:00～11:00
浜寺船尾会館内		13:30～14:30
石津太神社境内前		14:50～15:50
津久野小学校　正面玄関前	3・17日、10月1日	14:30～16:00
サンヴァリエ津久野集会所前	4・18日	10:00～11:00
浜寺三光会館	5・19日	10:00～11:30

※交通事情により遅れることがあります