

生活カレンダー

October 10

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
6	7	8	9	10	11 🗑️一般	12
13	14	15 🗑️一般	16 📖リサイクル運動	17 🗑️埋立 📖健康料理教室 📖のびのび相談 📖からだサプリ教室	18 🗑️一般 📖育児相談	19
20	21 🗑️粗大(朝日ヶ丘) 📖健康相談 📖輝け!数値減らし隊 (生活習慣病予防教室) 📖心配ごと相談	22 🗑️一般 📖離乳食教室(前期)	23 🗑️再生(新聞紙等) 📖すくすく相談	24	25 🗑️一般	26
27	28	29 🗑️一般	30	31 🗑️埋立 📖7・8ヶ月児相談	1 (11月) 🗑️一般	2
3	4	5 🗑️一般 📖心配ごと相談	6 🗑️再生(雑誌等)	7 📖のびのび相談 📖3歳半健康診査	8 🗑️一般	9 📖マタニティ教室②
10	11	12	13	14	15	16

各施設等のマーク 📖 保健福祉センター 🗑️ ごみ出しの日

保健事業内容

名称	日	時間	備考
健康料理教室	17	10:00~13:00	内容：肥満予防・高血圧予防を目的とした管理栄養士による調理実習の栄養教室(要予約) 持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具
からだサプリ教室 (介護予防教室)	17	13:15~15:00	対象：65歳以上で介護認定を受けていない方。(要予約) 内容：健康運動指導士による転倒予防の運動教室。(定員30名)
育児相談	18	9:30~11:00 13:00~14:00	内容：身体計測、保健相談、栄養相談 持ち物：母子健康手帳
健康相談	21	14:00~15:00	内容：血圧測定、検尿、体脂肪測定、健康相談、栄養相談など 持ち物：健康手帳
輝け!数値減らし隊 (生活習慣病予防教室)	21	13:30~15:30	内容：講演会 早めの生活習慣改善で健康なからだづくりを目指します。
離乳食教室(前期)	22	10:00~11:30	対象：4~5ヶ月児(要予約) 内容：管理栄養士による初期・中期の離乳食の講話と試食。
マタニティ教室②	11/9	10:00~11:30	対象：妊婦と家族(要予約) 内容：パパの妊婦体験、分娩について等のお話、ママ友作り(に(助産師・保健師)
のびのび相談	17 11/7	予約制	内容：「子どもへの関わり方がわからない。落ち着きがない。」 など臨床心理士による子どもの発達に関する相談(要予約)
すくすく相談	23	予約制	内容：「ことばがゆっくりで心配。発音が気になる。お友達とのコミュニケーションが上手にできない。」など言語聴覚士によるこどもの言語相談(要予約)
精神福祉相談		随時(要予約)	内容：相談支援センターソシオTel(345-9016) / 地域生活支援センター HANA Tel(320-2761)の相談員が相談を受けます。
障がい者の就職相談		随時(要予約)	内容：四日市障がい者就業・生活支援センタープラウの相談員が相談を受けます。Tel(354-2550)
知的障がい福祉相談		随時(要予約)	内容：陽だまりの相談員が相談を受けます。Tel(329-5881)
女性の悩み相談		随時(要予約)	内容：北勢福祉事務所の女性相談員がDV・家庭問題などの相談を受けます。Tel(352-0557)

※お申し込みは、子育て健康課(Tel377-5652) 保健師・看護師・管理栄養士まで



心配ごと相談(21・11/5)
毎回、保健福祉センター2階研修室
午後1時~午後3時30分まで

リサイクル運動

(毎月第3水曜日(祝日、雨天の場合は翌日))

収集場所 保健福祉センター駐車場
(午前9時~午後1時まで)
出張場所 柿公民館
(午前10時~11時まで)

ごみ出しの目

一般ごみ	再生ごみ	埋立ごみ	粗大ごみ
火・金	23(新聞紙等) 11/6(雑誌等)	17,31	21(朝日ヶ丘)