

生活カレンダー

October

10

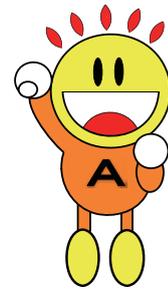
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
12	13	14 🗑️ 一般	15 ♡ からだサブリ教室② ♡ リサイクル運動 ♡ すくすく相談	16 🗑️ 埋立 ♡ のびのび相談	17 🗑️ 一般 ♡ 育児相談	18
19	20 🗑️ 粗大(縄生) ♡ 健康相談 ♡ 心配ごと相談	21 🗑️ 一般	22 🗑️ 再生(雑誌等)	23 🗑️ 埋立 ♡ 健康料理教室	24 🗑️ 一般 ♡ 7・8ヶ月児相談	25
26	27	28 🗑️ 一般	29 ♡ すくすく相談 ♡ からだサブリ教室③	30 🗑️ 埋立 ♡ のびのび相談	31 🗑️ 一般	1 (11月)
2	3	4 🗑️ 一般	5 🗑️ 再生(新聞紙等) ♡ すくすく相談 ♡ からだサブリ教室④ ♡ 心配ごと相談	6 🗑️ 埋立 ♡ のびのび相談 ♡ 3歳半健診	7 🗑️ 一般	8 ♡ マタニティ教室②
9	10 🗑️ 粗大(柿山王谷・向陽台) ♡ 健康相談					

各施設等のマーク ♡ 保健福祉センター 🗑️ ごみ出しの日

健康事業内容

名称	日	時間	備考
からだサブリ教室(介護予防教室)	15 29 11/5	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	17	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	20 11/10	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
健康料理教室	23	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
マタニティ教室②	11/8	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、沐浴指導(助産師・保健師)
のびのび相談	16 30 11/6	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	15 29 11/5	予約制	内容:「ことがゆっくりで心配。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子どもの言語相談(要予約)
精神福祉相談		随時	内容:相談支援センターソシオTel(345-9016) / 相談支援センター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	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	内容:相談支援事務所が相談を受けます。陽だまりTel(328-5881) フルームTel(329-5657)
女性の悩み相談		随時	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)
児童福祉相談		随時	内容:北勢児童相談所の相談員が子どもの発達・虐待・非行等の相談を受けます。(Tel:347-2030)

※お申し込みは、子育て健康課(TEL 377-5652) 保健師・看護師・管理栄養士まで



心配ごと相談(20, 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)

ごみ出しの日

一般ごみ	再生ごみ	埋立ごみ	粗大ごみ
火・金	22(雑誌等) 11/5(新聞紙等)	木	20(縄生) 11/10(柿山王谷・向陽台)