

# 生活カレンダー

November

11

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		11 🗑️一般 📄胃・大腸がん検診	12 📄胃・大腸がん検診	13 🗑️埋立 📄胃・大腸がん検診 📄のびのび相談	14 🗑️一般 📄健康料理教室	15
16	17	18 🗑️一般 📄たんぼぼ教室	19 🗑️再生(雑誌等) 📄リサイクル運動 📄からだサブリ教室⑤	20 🗑️埋立 📄のびのび相談 📄2歳児歯科検診 📄心配ごと相談	21 🗑️一般 📄育児相談	22
23	24	25 🗑️一般 📄離乳食教室(前期)	26 📄すくすく相談	27 🗑️埋立 📄健康料理教室 📄のびのび相談	28 🗑️一般	29
30	1 (12月) 🗑️粗大(朝日ヶ丘・白梅西・東)	2 🗑️一般	3 🗑️再生(新聞紙等) 📄からだサブリ教室⑥	4 🗑️埋立 📄のびのび相談 📄1歳半健康診査	5 🗑️一般 📄健康料理教室 📄心配ごと相談	6
7	8 📄健康相談	9 🗑️一般	10 📄ひよこ教室			

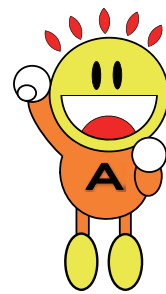
各施設等のマーク 📄 保健福祉センター 🗑️ ごみ出しの日

## 健康事業内容

名称	日	時間	備考
健康料理教室	14 27 12/5	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
たんぼぼ教室	18	10:00~11:30	対象：1歳6ヶ月以上(要予約) 内容：保育士による集団遊びの教室。(定員30組) 持ち物：参加費100円、テープ、クレヨン、ハサミ、お茶
からだサブリ教室(介護予防教室)	19 12/3	13:15~15:00	対象：65歳以上で介護認定を受けていない方。 内容：健康運動士による転倒予防の運動教室。(定員30名、予約必要)
育児相談	21	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
離乳食教室(前期)	25	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。
健康相談	12/8	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
ひよこ教室(ベビークラス)	12/10	10:00~11:30	対象：0~8ヶ月児(要予約) 内容：保育士と一緒に遊ぼう。母と子のふれあい遊びの場。
すくすく相談	26	予約制	内容：「ことがゆっくりに心配。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)
のびのび相談	13 20 27 12/4	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)
精神福祉相談	随時		内容：相談支援事業所が相談を受けています。 ソシオTel (345-9016) HANA Tel (320-2761)
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：相談支援事業所が相談を受けます。 陽だまりTel (328-5881) ブルーム 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

ごみ出しの日	一般ごみ	再生ごみ	埋立ごみ	粗大ごみ
	火・金	19(雑誌等) 12/3(新聞紙等)	木	12/1(朝日ヶ丘・白梅西・東)



心配ごと相談(20、12/5)  
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 縄生防災倉庫広場  
(午前10時~11時まで)