

生活カレンダー

December

12

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	11 粗大(小向・埋縄) 健康相談	12 一般 たんぽぽ教室 すくすく相談	13 再生(新聞紙等) すくすく相談	14 埋立 のびのび相談	15 一般 育児相談	16
17	18	19 一般 アフターピクス	20 心配ごと相談 リサイクル運動 すくすく相談 からだサブリ教室	21 埋立 乳・子宮・大腸がん検診 のびのび相談 健康料理教室	22 一般 7・8ヶ月児相談	23
24	25	26 一般 離乳食教室(後期)	27 再生(雑誌等)	28 埋立	29 一般	30
31	1 (平成30年1月)	2	3	4 埋立 のびのび相談	5 一般	6
7	8	9 一般 ひよこ教室(ベビー) すくすく相談	10 すくすく相談 からだサブリ教室			

各施設等のマーク 保健福祉センター ぐみ出しの日

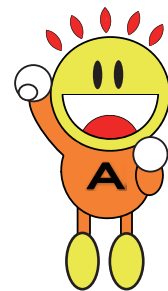
健康事業内容

名 称	日	時 間	備 考
健 康 相 談	11	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
たんぽぽ教室	12	10:00~11:30	対象：1歳6ヶ月以上(要予約) 内容：保育士と一緒に遊ぼう！(定員30組) 持ち物：参加費100円、テープ、のり、クレヨン、ハサミ、お茶
育 児 相 談	15	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
アフターピクス	19	10:00~11:30	対象：出産後2ヶ月以降から6ヶ月未満の産婦とその赤ちゃん(要予約) 内容：ダンスインストラクターによる産後エクササイズ教室 持ち物：汗拭きタオル、バスタオル、飲み物、室内用の運動靴 月齢7ヶ月以上の子どもの託児あり(定員先着10名)
からだサブリ教室 (介護予防教室)	20 1/10	13:15~15:00	対象：60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40名) お問合先：保健福祉課(377-5659)
健康料理教室	21	10:00~13:00	内容：メタボ予防・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)保健福祉課377-5659 持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、参加費300円
離乳食教室(後期)	26	10:00~12:00	対象：9~10ヶ月児(要予約) 内容：管理栄養士による後期・完了期の離乳食の講話と調理実習。 持ち物：エプロン・三角巾・おんぶ紐もしくはベビーカー
ひよこ教室(ベビー)	1/9	10:00~11:00	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	12 13 20 1/9 1/10	予約制	内容：「ことばがゆっくり」「どる時がある」「発音が気になる」など、言語聴覚士によることばの発達に関する相談(要予約)
のびのび相談	14 21 1/4	予約制	内容：「落ち着かない」「やりとりがうまくできない」「発達がゆっくり」「集団生活がなじめない」など、臨床心理士によることば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ます。 ソリオ 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：相談支援事務所が相談を受けます。 陽だまり Tel (328-5881) / プルーム 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

ぐみ出しの日

一般ぐみ	再生ぐみ	埋立ぐみ	粗大ぐみ
火・金	13(新聞紙等) 27(雑誌等)	木	11(小向・埋縄)



心配ごと相談(20)
毎回、保健福祉センター2階研修室
13時~15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
(9時~13時まで)

出張場所 朝日ヶ丘地蔵広場
朝日ヶ丘公民館
(10時~11時まで)

※朝日町役場に問い合わせの際は、ダイヤル番号をよくご確認の上、お間違いないようお願いください。