

生活カレンダー

March

3

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 ひよこ教室(キッズ) すくすく相談	13 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 再生(新聞紙等) からだサブリ教室② リサイクル運動 心配ごと相談	21	22 一般	23
24	25 埋立	26 一般 離乳食教室(後期)	27 すくすく相談	28 埋立 健康料理教室 のびのび相談	29 一般	30
31	1 (4月)	2 一般	3 再生(雑誌等) すくすく相談	4 埋立 1歳半健診 のびのび相談	5 一般 すくすく相談 心配ごと相談	6
7	8 粗大(縄生) 健康相談	9 一般 ひよこ教室(ベビー)	10 すくすく相談			

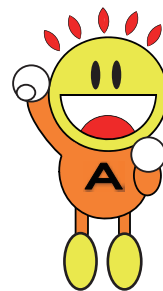
各施設等のマーク 保健福祉センター 粗大(小向・埋縄) 粗大(縄生)

健康事業内容

名 称	日 時 間	備 考
健 康 相 談	11/4/8 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(キッズクラス)	12 10:00~11:00	対象：9か月~1歳6か月未満児(要予約) 内容：保育士と一緒に遊ぶ。母と子のふれあい遊びの場
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6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 13:15~15:00	対象：60歳以上で転ばない身体作りを目指す方、転倒・歩行に不安を感じる方。 (要申込) 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：保険福祉課 (377-5659)
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 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)
健康料理教室	28 10:00~13:00	持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具
ひよこ教室(ベビークラス)	4/9 10:00~11:00	対象：0~9ヶ月児(要予約) 内容：保育士と一緒に遊ぶ。母と子のふれあい遊びの場。
すくすく相談	12/13/27/4/3/5/10/14/28/4/4 予約制	内容：「ことばがゆっくり」「どもる時がある」「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	14/28/4/4 予約制	内容：「落ち着きがない」「やりとりがうまくできない」「発達がゆっくり」「集団生活になじめない」など臨床心理士によるこ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 (328-6881) / プルム 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)

ごみ出しの日

一般ごみ	再生ごみ	埋立ごみ	粗大ごみ
火・金	20(新聞紙等) 4/3(雑誌等)	木、25(月)	11(小向・埋縄) 4/8(縄生)



心配ごと相談(20、4/5)
毎回、保健福祉センター2階研修室
13時30分~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 埋縄公民館
(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かけください。