

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
				11 🗑️埋立 💖のびのび相談 💖胃・大腸がん検診	12 🗑️一般 💖健康料理教室	13
14	15 💖健康相談	16 🗑️一般 💖アフターピクス	17 💖リサイクル運動 💖すくすく相談 💖からだサブリ教室② (介護予防事業)	18 🗑️埋立 💖のびのび相談 💖健康料理教室	19 🗑️一般 💖育児相談	20
21	22 🗑️粗大(柿・山王谷・向陽台) 💖心配ごと相談	23 🗑️一般 💖乳・子宮・大腸がん検診	24 🗑️再生(新聞紙等) 💖就学時健康診査	25 🗑️埋立 💖のびのび相談 💖2歳児歯科検診	26 🗑️一般 💖7・8ヶ月児健康相談	27
28	29	30 🗑️一般	31 💖すくすく相談	1 (11月) 🗑️埋立 💖のびのび相談 💖3歳半健診	2 🗑️一般	3 💖マタニティ教室②
4	5 🗑️粗大(朝日ヶ丘・白梅西・東) 💖胃・大腸がん検診 💖心配ごと相談	6 🗑️一般 💖胃・大腸がん検診	7 🗑️再生(雑誌等)	8 🗑️埋立 💖のびのび相談	9 🗑️一般 💖健康料理教室	10

各施設等のマーク 💖 保健福祉センター 🗑️ ごみ出しの日

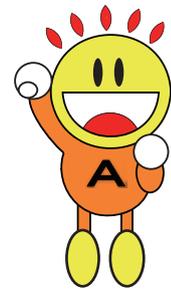
健康事業内容

名称	日	時間	備考
健康料理教室	12 18 11/9	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 (要予約保険福祉課377-5659) 持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、参加費300円
健康相談	15	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
アフターピクス	16	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 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)	17	13:15~15:00	対象：60歳以上で介護認定を受けていない方(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)
育児相談	19	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
マタニティ教室②	11/3	10:00~11:30	対象：妊婦と家族(要予約) 内容：パパの妊婦体験、沐浴指導、分娩に関するお話等(助産師・保健師)
のびのび相談	11 18 25 11/1 11/8	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」「集団生活がなじめない」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)
すくすく相談	17 31	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) 内容：相談支援事業所が相談を受けます。
精神福祉相談		随時	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

ごみ出しの日

一般ごみ	再生ごみ	埋立ごみ	粗大ごみ
火・金	24(新聞紙等) 11/7(雑誌等)	木	22(柿・山王谷・向陽台) 11/5(朝日ヶ丘・白梅西・東)



心配ごと相談(22、11/5)
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 柿公民館
(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。