

10月14日(月)体育の日は

健康のつどい GO!



八橋陸上競技場とその周辺 午前10時~



体力テスト ユニカール ペタンク シャトルボール
 スカイクロス 100m走 走幅跳 竹とんぼ遊び フライ
 ングディスク 太極拳 3B体操 空手道 エアロビクス
 スポーツチャンバラ ビームライフル ターゲットバードゴルフ
 ウォーキング スポーツ東洋療法(鍼・灸・マッサージ) 10人11
 脚(事前に体育課へ申し込みを) マラソン野球 物産展
 県立体育館...一般開放(バドミントン、バスケ、卓球など)
 県立スポーツ会館...スタミナ診断、メディカルチェックなど。参加無料

育児

初期離乳食教室

生後4~5か月のお子さんがいるかたが対象です。お子さんの月齢にあった離乳食の進め方を具体的に指導します。栄養士や保健師による個別指導、食品の調理法、試食など。受講無料。筆記用具、母子健康手帳、おしぼりを持って、お子さんと一緒に直接会場へどうぞ。

とき / 10月7日(月)午前10時~正午(9時50分までおいでください)
 ところ / 秋田市保健センター

申し込み 保健予防課栄養指導担当 ☎(883)1175

パンダ広場で遊ぼう

就園前のお子さんが対象です。会場の茨島体育館へ直接おいでください。開始30分前から手作りおもちゃで遊べるよ。参加無料。

パンダ広場

キラキラクラス(0~1歳)

10月17日(木)午前10時~11時

ピカピカクラス(2歳以上)

10月24日(木)午前10時~11時

移動パンダ広場

北・中央地区の就園前のお子さんとその保護者が対象です。

とき / 10月10日(木)午前10時~11時
 ところ / セリオンプラザ

問い合わせ 子育て総合センター ☎(863)9555

保育所で遊びませんか

0歳~5歳児が対象です。保育所の子どもたちと遊びませんか。

保育所開放 時間は午前9時45分~11時。申し込みは必要ありません。問い合わせは各保育所へ。

土崎・泉・牛島 = 10月8日(火)
 保戸野・手形第二 = 10月15日(火)
 川尻・川口・手形第一・寺内 = 10月22日(火)

こんにちは赤ちゃんルーム

小さいお子さんをお持ちのかた、将来のお父さん、お母さん、おばあちゃんが対象。0歳児室で

フリーマーケット出店者募集 小雨決行

当日、陸上競技場前で行われるフリーマーケット出店者を募集します。参加料1区画1,000円。定員100人。未成年のかたは保護者同伴で、飲食類の販売は禁止とします。

申し込み 10月7日(月)まで(財)秋田市体育協会 ☎(866)2247

ニュースポーツ交流会 午前9時~

ソフトバレーボール...市立体育館(メインアリーナ)
 バウンドテニス...市立体育館(サブアリーナ)
 ミニテニス...土崎体育館、茨島体育館
 グラウンドゴルフ...市民広場



問い合わせ 体育課 ☎(866)2247

秋田市地域保健推進員活動研修会

健康フォーラムへどうぞ

10月25日(金)午後1時30分~3時30分

市文化会館小ホール

●参加無料

「こころの健康づくり」がテーマです。どなたでも参加できます。直接会場へどうぞ。

「秋田の民話」講師 語り部・傳ミサ子さん

「こころの健康を育む 対話 のコツ」

講師 秋田大学教育文化学部 教育実践総合センター・八巻 秀 助教授

問い合わせ 保健予防課 ☎(883)1176

知ってますか?

地域保健推進員活動

秋田市には現在1,166人の地域保健推進員がいて、健康に関する講演会や相談会を開いたり、各種健康診査の受診呼びかけなどを行っています。

地域に住むみなさんが健康で、生き生きと暮らせるよう、連帯の輪を広げながら地域独自の健康づくり活動を進めています。



新屋・南団地町内会では9月18日、生活習慣病予防や、食と健康についての勉強会を開きました。新屋地区では、各町内にいる推進員さんが毎月1回、全体の研修会を開いて勉強しています。