

健康づくり

いきいき健康ウォーキング教室参加者募集

いつまでも健康で明るく元気に生活していくために、運動習慣を身に付けることを目的とする「ウォーキング教室」を開催いたします。生活習慣病予防や気分転換、体力をつける等効果的といわれる「ウォーキング」をはじめてみませんか。



- 1.開催日時 毎月第4水曜日(6月は第2水曜日・12月は第3水曜日)
午前9時30分 11時30分
- 2.会 場 行方市玉造保健センター
- 3.内 容 毎回のテーマに添った講義及びウォーキング実技
【教室予定日】
4/26(開講式) 5/24 6/14 7/26 8/23 9/27 10/25
11/22 12/20 1/24 2/28 3/28(閉講式)
- 4.講 師 阿部 タ子氏(健康運動指導士)
- 5.対 象 者 原則的に全日程参加でき、玉造地区に住所を有する70歳までの方
- 6.募集定員 30名
- 7.申込期間 平成18年3月20日(月)~3月31日(金)
- 8.申込方法 行方市玉造保健センターまで、直接もしくはお電話でお申し込みください。

健康づくり講演会のお知らせ

健康で生き生きと暮らせる社会をつくっていくために「自らの健康は自ら守る」という考え方を基本とする健康づくり講演会です。

- 1.日 時 平成18年3月23日(木) 午後2時10分~3時40分
- 2.会 場 行方市玉造公民館 大ホール
- 3.内 容 健康づくり講演会
演 題 「こけ枝のほのぼの健康^{けんこう}嘸なし」
講 師 桂 こけ枝さん(落語家)

入場無料。当日でも自由に参加できますが、準備の都合のため、ご希望の方は事前に玉造保健センターまでお申し込みください。

【問合せ先】 行方市玉造保健センター 電話 0299-55-3240

子育て支援センター

子育て支援センターは子どもが心身ともに健やかに成長できるよう、地域全体で子どもを見守るシステムをコーディネートするところです。

親子教室

『楽しくたいそうワン ツー スリー』 & 『閉講式』

日 時 3月1日(水)
午前10時から11時30分
午前9時30分から受付

場 所 行方市玉造公民館

講 師 倉澤 千代子先生

平成17年度最後の教室です。たくさんの皆さんの参加をお待ちしています。倉澤先生と一緒にリズムにあわせて身体を動かしたり、友達と触れあい楽しい時間を過ごしませんか...

子育て広場カレンダー(3月2日~3月29日まで)

子育て広場に遊びに来てください!

午前9時30分から11時30分

午後1時30分から3時30分

行方市玉造保健センター		
3月	午前	5日、6日、8日、10日、13日、15日、24日、25日、27日、29日
	午後	2日、3日、6日、16日、17日、22日、24日、27日、29日

~子育て広場の様子~



子育て支援センター

電話 0299-55-0130(直通)
子育て相談...水曜日は夜8時まで相談を
(電話・窓口)受付しています

1年間を振り返って...



こんなに美味しそうなおそばが出来ました

平成17年12月22日(木)

美味しいおそばを
いただきます



野菜がたくさん入った五目そばをお代わりしました

平成17年度 親子教室 ス・トミック教室 (文化伝承・創作活動)
平成18年1月28日(土) 玉造公民館



センター職員と遊ぶ子どもたち



リリー保育福祉専門学校講師
鈴木あい子先生

子育て講演会



身体表現を見よう



ス・トミック講座(五感・表現部門)
平成18年2月9日(木)



作品展をしよう