



Bringing up a child

子育て

行方市子育て支援センター

☎ 0299-55-0130(直通)

子育て相談は随時受け付けています

親子教室

《のびのび・どろんこ教室開講式》

日時 6月17日(木) 9:30受付

場所 玉造公民館 (講師:林 多見子)

開講式後『歌って踊って楽しんちゃう〜♪』を予定しています。

《親子でルンルン♪リトミック》

日時 7月1日(木) 9:30受付

場所 玉造公民館 (講師:鎌形 由貴乃)

《インファント・マッサージ》

日時 6/25, 7/2, 9, 16 9:30受付

場所 北浦保健センター

講師 小田倉和江 (IAIM 公認インストラクター)

募集人数 1歳未満の親子 10組

申込期間 6月3日(木)～6月11日(金)

親子教室&ス・トミック講座

《さつまいもを作ろう!—親子で苗うえー!》

日時 6月24日(木) 9:45受付

雨天時28日(月)

場所 玉造中学校前 畑

汚れてもよい服装で参加してください。



子育て広場 6月の予定

6月		麻 生		北 浦		玉 造	
		午前 9:30~ 11:30*	午後 1:30~ 3:30*	午前 9:30~ 11:30*	午後 1:30~ 3:30*	午前 9:30~ 11:30*	午後 1:30~ 3:30*
1	火	○		○			
2	水	○					
3	木			○			
4	金	○				○	
7	月					○	
8	火	○		○			
9	水	○				○	
10	木			○			
11	金	○					○
14	月					○	
15	火	○		○			
16	水	○				○	
18	金	○				○	
21	月					○	
22	火	○		○			○
23	水	○				○	
25	金	○		○			○
28	月					○	
29	火	○		○			○
30	水	○				○	

開催場所 麻→麻生公民館 北→北浦公民館 玉→玉造保健センター



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活していただけるよう、高齢者やご家族のみなさんを、医療、保健、介護及び福祉などさまざまな方面から総合的に支援します

コラム (第2話) ・ ・ 健康のために

暑い日が続くようになり、薄着の季節到来です。二の腕や腹囲を、眺めながら、鏡とにらめっこしている方はいませんか。先日小学生の息子に「そういうお腹の人をメタボっていうの」と聞かれ、『大きなお世話』と本気になって答えてしまいました。

実際、腹囲が大きいだけではメタボリックとは言わないのですが・・・今は小学生の子供達にも「メタボリック」という言葉が浸透しており、改めてメディアの威力を感じています。外見は老若男女問わず気にしますが、体の中身(ここでいう中身とは、性格等ではなく、血液や血管の状態の意味です)は気にしていますか。外見は、「やせたんじゃない・・・少し太ったんじゃない・・・」と他の人が変化を口にするかもしれませんが、体の中身は、自分が意識していないと、変化に気付かず、過ぎてしまうことが多いかもしれません。では、体の中身はどうすれば確認することができるのでしょうか。皆さん既に御存知ですよね。早く気付いた者勝ちです。手遅れになる前に、一緒に中身美人を目指しませんか。さて、目指す前に、確認確認。
※ずうずうしいかもしれませんが、やはり外見も中身もバッチリなら、尚更いい。家族が寝静まった後、鏡の前の自分と、今日も語り合えなければ・・・



保健師 宮本純子