



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

### ス・トミック講座《五感・表現活動》

さんぽに行こう～山百合を見よう～

日時 7月15日(木) 9:45受付

※雨天中止

集合場所 西蓮寺「仁王門」駐車場

持ち物 帽子、動きやすい服装、飲み物等

申込は必要ありません。当日集合場所へお越しください。

おいしいパン作り!《五感・表現活動・文化伝承・創作》

日時 7月30日(金) 9:30受付

場所 北浦公民館

講師 一条 善恵

募集人数 親子10組(先着順)

申込期間 7月12日～16日 材料費がかかります。

### 親子教室《のびのび・どろんどろん教室》

パワフルヨガ!!～LESSON1～

日時 7月12日(月) 9:30受付

場所 北浦保健センター

講師 木村幸子

持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物等

### ス・トミック講座&親子教室

手作り人形劇を楽しもう♪

日時 8月5日(木) 9:45受付

場所 北浦公民館

講師 ふるさとの会

### 子育て広場 7月の予定

| 7月 |   | 麻 生                   |                      | 北 浦                   |                      | 玉 造                   |                      |
|----|---|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|
|    |   | 午前<br>9:30～<br>11:30* | 午後<br>1:30～<br>3:30* | 午前<br>9:30～<br>11:30* | 午後<br>1:30～<br>3:30* | 午前<br>9:30～<br>11:30* | 午後<br>1:30～<br>3:30* |
| 2  | 金 |                       |                      | ○                     |                      |                       | ○                    |
| 5  | 月 |                       |                      |                       |                      | ○                     |                      |
| 6  | 火 | ○                     |                      | ○                     |                      |                       |                      |
| 7  | 水 | ○                     |                      |                       |                      | ○                     | ○                    |
| 8  | 木 |                       |                      | ○                     |                      |                       |                      |
| 9  | 金 | ○                     |                      |                       |                      |                       |                      |
| 13 | 火 | ○                     |                      | ○                     |                      |                       |                      |
| 14 | 水 |                       |                      |                       |                      | ○                     |                      |
| 15 | 木 |                       |                      | ○                     |                      |                       |                      |
| 16 | 金 | ○                     |                      | ○                     |                      |                       |                      |
| 20 | 火 | ○                     |                      | ○                     |                      |                       |                      |
| 21 | 水 | ○                     |                      |                       |                      | ○                     |                      |
| 23 | 金 |                       |                      | ○                     |                      | ○                     |                      |
| 26 | 月 |                       |                      |                       |                      | ○                     |                      |
| 27 | 火 | ○                     |                      | ○                     |                      |                       |                      |
| 28 | 水 | ○                     |                      |                       |                      | ○                     |                      |
| 30 | 金 | ○                     |                      | ○                     |                      |                       | ○                    |

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3話) ・ ・ 健康のために

最近、コラムを掲載させていただくようになり、声を掛けていただくこともしばしば。気のせいかな、髪を振り乱しながら、買い物している時に多い気がします。そんな時、それこそ気のせいかもしれませんが、買い物カゴを覗かれているような・・・そんな訳はないですよね。先月号で『中身美人(性格等ではなく血液や血管の状態)を目指しませんか』『目指す前に確認・確認』と問いかけましたが、確認が済んで、中身美人になりつつある方、どうすれば、中身美人になれるか模索中な方、確認もまだの方と、様々ではないでしょうか。確認はまだ、スタートラインにたっただけのことです。そこから、走り出せるかどうかは、やはり本人次第。インターネットの普及している現代、誰に頼らずとも、情報を得ることは可能です。ただ、悩んでいる方は、私を含め市の保健師に確認作業のお手伝いをさせてください。一緒に確認することで、走りだすきっかけが見つかるかもしれません。私も、ずうずうしい性格ですが、呼ばれてもいない家の門をくぐることに多少の抵抗があります。ぜひ皆さんからの声掛けをお待ちしています。



保健師 宮本純子