

健康だより



申し込み・問い合わせ先

保健福祉センター内健康課 ☎55-6800 (平日午前8時30分～午後5時15分)

あさび一子育て応援ナビ

健康トピックス ～子どもの健康～

近年、子どもの生活時間の夜型化が明らかになってきました。夜型の生活は、睡眠不足を招き、成長の遅れ、注意や集中力の低下、眠気、疲れやすさなどにつながります。子どもの健やかな成長のためには、夜型の生活から早寝早起きの朝型の生活にすることが大切です。まずは1週間、朝起きたらお日さまの光を浴びることから始めてみましょう。朝しっかりと日光を浴びることで、体内リズムを整えることができます。また、しっかり睡眠を取るために、寝る前のスマホやタブレットの使用も避けるようにしましょう。この機会に家族全員で生活習慣を見直してみましょう。



成人向けの事業

ところ:保健福祉センター



| 事業名 | とき | 対象者・定員 | 内容・申し込み方法 |
|--------|------------------------------|------------------------|--|
| 元気まる測定 | 【1コース 半日×2回】 4月8、15日(月)午後 | 市内在住の18歳以上のかた 先着10人 | 内容 生活習慣の振り返りと体力測定を実施し、一人一人に合わせたプログラムシートを作成。結果を基に健康づくりをアドバイス 申し込み方法 実施1週間前までに電話で |

妊娠・子育て中のかた向けの事業

ところ:保健福祉センター



| 事業名 | とき | 内容 | 予約方法など |
|----------------------|------------------------|--------------------|---|
| パパママ教室 【健康管理編】 | 4月23日(火) 午前9時30分から | 妊娠中の過ごし方、栄養・歯のお話 | 対象者 妊娠中のかたとその家族 定員 先着20組 予約方法 3月19日(火)から電話か右記二次元コードから その他 「だし活のすすめ」(下記)も同日開催 |
| 妊産婦栄養教室 「だし活のすすめ」 | 4月23日(火) 午前10時45分から | 管理栄養士のお話、調理実習、試食など | 対象者 妊娠・子育て中のかた 定員 先着15人(託児あり) 費用 300円(調理実習費) 予約方法 3月19日(火)から右記二次元コードから |



らくらく筋トレ教室



| | | | |
|--------|--|----|-------|
| とき | 5月8日～7月31日(水曜日・全11回) 午前9時30分～11時30分 | | |
| ところ | 保健福祉センター 4階 | | |
| 内容 | ●らくらく筋トレ体操(市オリジナルのイスに座って簡単にできる筋力トレーニング)のポイントや正しいフォームを学ぶ●栄養や歯科など健康づくりに関する講義●教室終了後も継続できるように、市内の公民館や集会所などで自主活動しているグループの見学 | | |
| 対象者 | 市内在住の40歳以上でらくらく筋トレ体操未経験のかた | 定員 | 先着15人 |
| 申し込み方法 | 4月1日(月)から電話か直接 | | |