

さわやか健康センターだより

さわやか健康センターだより内の申し込み・問い合わせ・予約は下記にお問い合わせください。

さわやか健康センター
子ども家庭支援センター共通
TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス
さわやか健康センター kenkou@nijijima.com
子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

もんもクラブに 登録しませんか？

日常生活の中で、少しの間だけ子どもを預かってほしいと思つたことはありませんか。ちよつとした用事がある、体調が思うようでないなど、子育て中にはいろいろなことがあるものです。特に年度末は忙しさも増してきます。子どもを預かってもらう時のために、会員登録、あるいは事前打ち合わせまで済ませておくと、お母さんの心に余裕も生まれます。利用するかどうかわからない、最終的に

利用しないですんだなども構いません。何かの時に備えておく目安です。ぜひ一度、お問い合わせ下さい。

新島もんもクラブでは、会員や子どもの事故に備え、保険に加入しています。預けられる子どもは赤ちゃんから小学生までです。謝礼として1時間あたり800円(19時以降と土・日・祝日は1000円)の支払いが必要で、登録や事前打ち合わせは無料で、入会費や年会費などありません。

【問い合わせ】

新島子ども家庭支援センター
(さわやか健康センター内)
新島もんもクラブ事務局
担当 堀
☎(5)1856

要予約★両親学級

ご両親やご家族で協力して出産や子育てにのぞむ準備をしませんか。

赤ちゃんを迎えるご夫婦おふたりで、または、どちらかお一人、その他ご家族

の参加も可能です。

参加を希望される方はあらかじめお問い合わせください。

【持ち物】 母子手帳、タオルや飲み物など
当日は、楽な服装でお越し下さい。

【日時】 3月12日(日)

【時間】 午後1時30分～午後4時

【場所】 さわやか健康センター

定期予防接種☆要予約

【新島地区】

日時 3月1日(水)15日(水)

午後3時30分～4時30分

場所 本村診療所

【式根島地区】

日時 3月2日(木)

午後3時～3時30分

場所 式根島診療所

【持ち物】

母子健康手帳、予約票

【予約締切日】

接種日の前週の金曜日まで

【お願い】 予防接種の後は、体調に変化がおきることがあります。診療所の中で30分ほど休んでください。

▼来年度(平成29年4月)

平成30年3月の定期予防接種日については、今後配布する広報にいじまお知らせ版「平成29年度母子保健サービス一覧」をご覧ください。

同級生教室の 参加者募集について

健康づくりはしたいけど、1人ではちよつと…そんなあなたには同級生元気教室がお勧めです。申込みは10名以上のグループでお願いします。

【募集期間】 3月1日(水)～14日(火)

【費用】 無料(スポーツ傷害保険の保険料のみご負担ください)

【内容】 ストレッチ、筋力トレーニングなど。ご相談ください。

【実施日時】 月2回
①第1・第3火曜日
午後7時～8時
②第2・第4火曜日
午後7時～8時
午後8時～9時半

【場所】 式根島開発総合センター

式根島地区はつらつ教室(認知症・介護予防教室)のお知らせ

加齢からくる物忘れや筋力低下を防ぐための身体づくりを実施します。式根島で健康な生活をおくるためにさわやか健康センターのスタッフと一緒に取り組みませんか。

【はつらつ教室の目的】

・介護保険を利用しない身体づくり

【はつらつ教室の内容】

・筋力低下を防ぐ運動・体操
・物忘れや認知症を予防する脳機能の維持と向上

・介護予防のための栄養講話
・レクレーションなど

【対象者】

・65歳以上のひと。ただし、要介護のひとを除きます。

【日時】 毎月2回、第一金曜日と第三金曜日

【時間】 午後1時30分～午後3時

【場所】 式根島開発総合センター

【ボランティアについて】 はつらつ教室をお手伝いしてくれるボランティアも募集しています。

※参加・見学は随時行っております。