元気が一番

保健のお知らせ

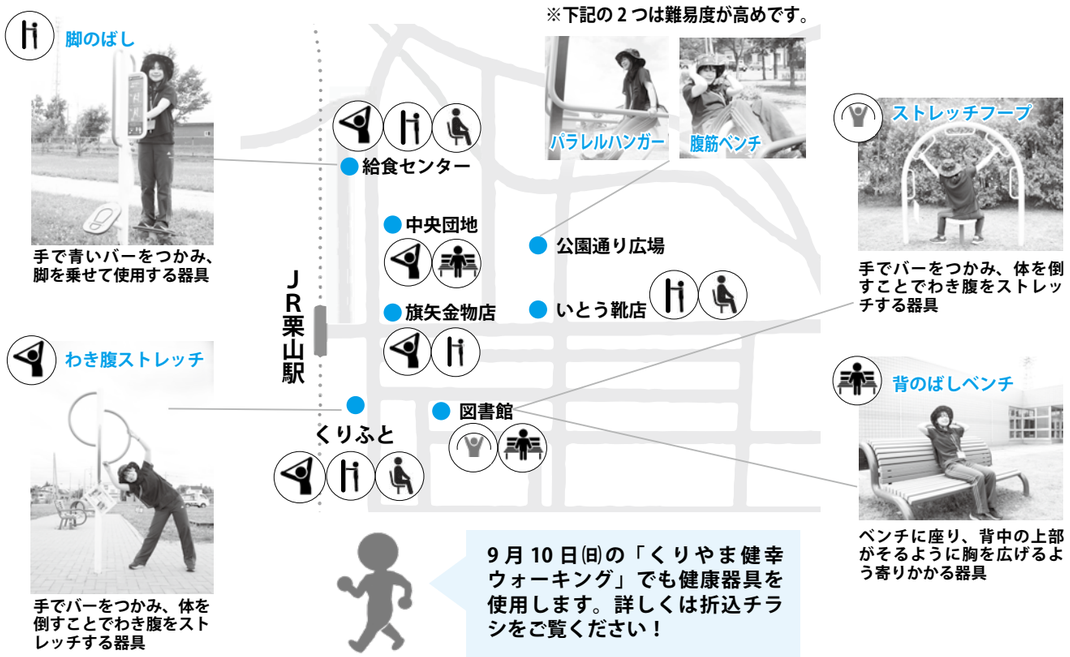
【問い合わせ】町住民保健課健康推進グループ　☎ 73-2256

健康器具で
＼ほっと／
お散歩休憩
いかがですか？

■健康器具で〝健幸〟に

町では「SWC（スマートウエルネスシティ）～歩きたくなる『まち』～」を目指して町内 7 か所 16 台の健康器具を設置しています。主に体のストレッチ、柔軟性や筋力維持に役立つ器具があり、運動不足の方、リフレッシュしたい方、ウォーキング中のストレッチ・休憩にご活用ください。

マッサージベンチ
腰痛のもとになりやすい背中から腰の筋肉をほぐす器具



すべての血液型が不足しています

献血へのご協力をお願いします

■ 8 月 18 日(金)

共立道路株式会社	9：30 ～ 10：30
警察署	12：00 ～ 14：00
栗山赤十字病院	14：30 ～ 16：30

■ 8 月 30 日(水)

株式会社タネショウ	9：00 ～ 9：30
消防署	10：00 ～ 11：30

熱中症を予防しよう

＼熱中症予防　声かけプロジェクト／

（出典）熱中症予防声かけプロジェクト

まちという名の家族

産まれる前からの準備を

両親学級「パパママクラス」

元気な赤ちゃんを産み育て、子育て世代同士で楽しく交流する、両親学級「パパママクラス」が 7 月 8 日、町子育て支援センター「スキップ」で行われました。一般社団法人北海道マザーリングサポート協会の助産師を講師に招き、出産を間近に控えた 5 組 10 人のパパ・ママさんが参加しました。

講話　助産師から学ぶ

出産後の心と体の変化やパパさんにできるサポートについて講演

体験　沐浴・オムツの付け替え体験

スタッフの指導のもと、赤ちゃんに見立てた人形を使い、沐浴を行う手順やオムツの付け替え体験を行いました。

パパママクラスは隔月で行っています

上のお子さんやおじいちゃん・おばあちゃんも参加できます。子育てで知りたいことやお悩みなど、体験を交えた教室で学んでみませんか？どうぞお気軽にご参加ください。

【内　容】 沐浴体験や妊婦体験など
【日　程】 9 月 22 日(金)、11 月 12 日(日)、1 月 26 日(金)、3 月 10 日(日)
【場　所】 町子育て支援センター「スキップ」
【問い合わせ・申込先】
町子育て世代包括支援センター（スキップ内）☎ 72-1280

＼ご参加お待ちしてます！／

町保健師 松田　茂弓　　町保育士 鈴木 しのぶ