

催し

温水プール教室を開催します

温水プールを活用した教室を次のとおり開催いたします。教室は水中の特性を活かした有酸素運動で、無理なく効果的にできるプログラムで、各講座の希望する日に、ご利用いただけます。

■場所

竜崎温泉温浴プール

■時間

いずれも午後2時～2時40分

①やさしいアクアビクスコース

水中でリズムに合わせて軽く手足を動かすコース

・日程

3月9日(火)・16日(火)

②燃やそう!体脂肪コース

アクアミットを利用し、ダイナミックに体を動かすコース

・日程

3月3日(水)・4日(木)・10日(水)・17日(水)・18日(木)・24日(水)・31日(水)

◎運動の後はジャグジーで心

も体もリラックスできます!  
※各講座とも参加料は無料ですが、プール施設利用料が必要です。

■問い合わせ 介護保険課  
☎0820(77)5530

島のくらしをおすすめ分け  
く春コース

○みかんジャムとボン酢づくり

・日時

3月4日(木)

午前10時～午後1時

・場所 しまとびあスカイセン

ター(小松)

・体験料 1500円

・受入人数 10人

・募集締め切り

2月22日(月)

※昼食あり。

○みかん缶詰づくり

・日時

3月6日(土)

午前10時～午後3時

・場所 農産物加工センター

(東安下庄)

・体験料 3000円

・受入人数 10人

・募集締め切り

2月24日(水)

※できたみかん缶詰12個お持ち帰り。

※昼食あり。

**特設人権相談所**

◆日時 3月1日(月) 午前9時30分～正午

◆場所 東和総合センター

◆相談内容 法律、人権、土地、家屋、金銭貸借、離婚などあらゆる生活上の心配事

◆相談員 人権擁護委員

◆問い合わせ 福祉課  
☎0820(77)5505

○サザエ飯づくり

・日時

3月20日(土)

午前10時～午後1時30分

・場所 実施者宅(西安下庄)

・体験料 2500円

・受入人数 6人

・募集締め切り

3月10日(水)

※昼食あり。

○山菜料理づくり

・日時

3月25日(木)

午前9時30分～午後2時

こんにちは母推です



マタニティマークは妊婦さんのシンボルです。

周防大島町母子保健推進協議会

東和支部長 本城 浩美

「マタニティマーク」をご存知ですか?

妊産婦さんや赤ちゃんに優しい環境づくりの一環として、厚生労働省から「マタニティマーク」が発表されました。

私たち母子保健推進員でも、妊婦さんにマタニティ

キーホルダーを配布したり、町内の公共施設や街頭にマタニティマークのポスターを掲示するなど、マタニティマークの普及啓発活動に取り組んでいます。(写真)

妊娠中(特に初期)は、赤ちゃんの成長はもちろ

ん、お母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。妊産婦さんや赤ちゃんを見かけたら、やさしい言葉かけや近くでの喫煙を控えていただくなど、思いやりのある気づかいにご協力ください。

《活動紹介》

私たち母推は町から委嘱を受け、妊娠・出産・子育てを町内で安心して行えるよう、家庭訪問や親子交流会の開催など、地域の身近な相談役、子育てサポーターとして活動しています。



ポスター



▲キーホルダー