

みんなでイチ・ニ♪

## 市制 20 周年記念 第 11 回富里にんじんウォーク 成人保健班

にんじん畑が広がるコースを歩くのはもちろんのこと、今年は市制 20 周年を記念して、旧岩崎久彌末廣農場別邸公園をめぐるります。にんじんを使った試食や抽選会など楽しい企画も用意していますので、たくさんのご応募をお待ちしております。

- 日 時** 11 月 26 日 (土)  
8:30 ~ 12:00 (スタート 9:00) ※荒天時中止
- 場 所** すこやかセンター前集合
- 定 員** 先着 300 人 (市内・市外在住を問わず)
- 対 象** 小学生以上 (小学生は同伴者が必要です)  
市内・市外在住を問いません。



- コース** 七栄・末廣農場～立沢方面散策  
○約 10 km コース (ロングコース)  
○約 6 km コース (ショートコース)
- 費 用** ○19 歳以下 100 円 (保険料含む)  
○20 歳以上 500 円 (保険料含む)
- 持ち物** 歩きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物など
- 申込み** 11 月 18 日 (金) までに健康推進課窓口または電話  
※詳しくは申込み後に通知します。

## もぐもぐごっくん離乳食教室 母子保健班

- 日 時** 12 月 5 日 (月)  
① 9:15 ~ 10:00 (インスタライブ配信)  
② 10:15 ~ 11:00 (教室)  
③ 11:15 ~ 12:00 (教室)

- 場 所** すこやかセンター 3 階
- 対 象** 離乳食が 2 回食になる頃の子どもと保護者
- 定 員** 各回 10 組程度 ※託児はありません。
- 内 容** 離乳食の量の確認・進め方、個別相談など
- 持ち物** 母子手帳、バスタオル、オムツなど
- 申込み** 電話

## ベビーマッサージ&ママヨガ教室

赤ちゃんもお母さんも気持ちよく！ 母子保健班

- 日 時** 11 月 18 日 (金) ① 9:45 ~ ② 10:45 ~  
※兄弟姉妹と一緒に参加する場合には①に申し込んでください。

- 場 所** すこやかセンター 3 階 **定 員** ①②ともに各回 7 組
- 対 象** 令和 4 年 5 月～令和 4 年 7 月生まれ (初めての参加限定)
- 講 師** 助産師 戸村 恵理さん
- 費 用** 1 組 500 円
- 持ち物** 母子手帳、バスタオル
- 申込み** 電話



## ロコモ予防サポーター養成講座 成人保健班

ロコモティブシンドローム予防のための運動を普及するため、地域で活躍するサポーターを養成します。

- 日 時** 全 11 回 9:30 ~ 12:00  
1 月 12 日 (木)、19 日 (木)、26 日 (木)、  
2 月 2 日 (木)、9 日 (木)、16 日 (木)、22 日 (水)、  
3 月 2 日 (木)、9 日 (木)、16 日 (木)、23 日 (木)
- 場 所** すこやかセンター
- 対 象** 下記の全ての項目に該当する人  
○市内在住の 20 歳以上  
○自身がロコモ予防のための運動習慣があり、広く運動普及に関心がある  
○講座の全過程に参加できる
- 内 容** 講義 (9:30 ~ 10:30) ・トレーニング (11:00 ~ 12:00)  
※3 月 23 日は今後の活動についての話し合いを行います。
- 講 師** 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科  
教授 町田 修一さん
- 定 員** 先着 15 人 **費 用** 3,000 円
- 申込み** 12 月 23 日 (金) までに健康推進課窓口または電話

## 富里市地区保健推進員活動記⑥

「こんにちは、地区保健推進員です！  
～私たちは地区の健康づくりをサポートしています～」

### 【浩養小・洗心地区】

浩養小・洗心地区では、食に関する情報発信を予定しています。また、身近な立場での地域の子育て支援として、1 歳のお誕生日を迎えるお子さんのお宅に、歯ブラシやパンフレットを届ける 1 歳児訪問も実施しています。



上段) 芹川照代 (二区)、川島ゆき (実の口)  
下段) 佐々木佳代 (金堀)、吉川美幸 (四区)、引田敏子 (二区)  
<敬称略>