

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** 5月22日(木)
①9:45～ ②10:45～
※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
- 内 容** お母さんと赤ちゃんのスキンシップを図る教室
- 講 師** 助産師 戸村 恵理さん
- 対 象** 令和6年11月～令和7年1月生まれ
※初めての参加限定
- 定 員** ①②ともに10組
- 費 用** 1組500円
- 持ち物** 母子手帳・バスタオル
- 申込み** 電話予約



もぐもぐごっくん離乳食教室

母子保健班

離乳食の悩みが多くなる離乳食中期のお子さんをお持ちの人を対象に、離乳食教室を行います。

- 日 時** 6月2日(月)
①9:15～10:00(インスタライブ配信)
②10:15～11:00(教室)
③11:15～12:00(教室)
- 場 所** すこやかセンター3階
- 内 容** 離乳食の量の確認・進め方、個別相談など
- 対 象** 離乳食が2回食になる頃の子どもと保護者
- 定 員** ②・③各10組程度
※託児はありません。
- 持ち物** 母子手帳・バスタオル・オムツなど
- 申込み** 電話予約



骨髄移植ドナー助成金

感染症予防班

骨髄移植の推進とドナー登録者の増加を図るため、ドナーと勤務先の事業所に助成金を交付しています。

- 対 象** ○市内在住で市税の滞納がない人
○他の地方公共団体から助成金の交付を受けていない人
- 助成額** ○ドナー 通院・入院日数×2万円(上限14万円)
○事業所 ドナーに付与した休暇日数×1万円(上限7万円)
- 申込み** 骨髄などの提供を完了した日から90日以内に、申請書などの必要書類を窓口へ持参
- 詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



成田赤十字病院 公開健康講座

- 日 時** 5月24日(土)14:00～15:30
- 場 所** 中央公民館
- テーマ** 認知症～変わったことと、変わらないこと～
- 講 師** 古川 彰吾さん(成田赤十字病院 脳神経内科医師)
- 定 員** 80人
- 申込み** 5月2日(金)から申込開始
成田赤十字病院社会課に電話で予約(☎(22)2311)
または成田赤十字病院のホームページで受付

※詳しくは成田赤十字病院社会課に問い合わせてください。



ナイト筋トレ開催します！

成人保健班

順天堂大学の先生から、自宅でできる簡単で効果的な結果が出る筋力トレーニングを学んでみませんか。

日中は仕事や育児などでなかなか時間が取れない人も「ナイト筋トレ」で一緒に汗を流しましょう！

- 日 時** ①7月15日(火)②7月25日(金)③11月25日(火)
18:00～20:00
- 場 所** ①・③すこやかセンター
②北部コミュニティセンター
- 対 象** 30歳以上の市内在住の人
- 定 員** ①・③先着40人 ②先着30人
- 申込み** 電話で申込み



「カラダ改善プロジェクト」

順天堂大学の科学的根拠に基づいた筋力トレーニングを今年度も開催します。詳しくは、広報とみさと6月号でお知らせします。

チャレンジ！ とみさと健康ウォーキング

成人保健班

多くの市民が楽しく運動に取り組み習慣化できるよう、日々の歩数を記録して120万歩を達成した人に「富里産新鮮野菜セット」が当たるキャンペーンを実施しました。

参加者のうち、120万歩を達成者された73人の応募がありました。(2月28日届け出分まで)

3月13日に行われた抽選会の結果、10人の皆さまが当選し、「富里産新鮮野菜セット」をプレゼントしました。

令和7年度 チャレンジ！とみさと健康ウォーキング

今年度も120万歩を達成した参加者に「富里産新鮮野菜セット」が当たるキャンペーンを実施します。ぜひ、ご参加ください。

- 対 象** 20歳以上の市内在住・在勤の人
- 申 込 み** 市役所などに設置している歩数記録用紙を受け取り
日々の歩数を記録。120万歩に達したら記録用紙を持ってすこやかセンターまたは日吉台出張所で応募。

協力・協賛 富里市商工会・JA富里市
詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

