



Smile Aging
スマイルエイジング

健康だより

健康増進課 ☎71-1814

◎こころのサポーター養成講座受講生募集

日々の生活の中で、ストレスは溜まっていませんか。運動やリラクゼーションを生活の中に取り入れることで、こころの健康を維持することができます。自宅でもできるストレス発散法を学び、こころと体の健康を保ちましょう。

また、大切な人の命を自殺で失わないためには、身近な人のこころのSOSに気づいたり、寄り添ったりする「こころのサポーター」の存在が重要です。まずは、寄り添い、話を聴き、専門の相談機関につなげる支援を一緒に身に付けませんか。

●対象 市内在住・在職の人

●日程

① 9月16日(金) 13:30～15:00

(受付 13:00～)

○演題：香りとストレッチでこころの健康維持
～こころと体の関係をご存知ですか？～

○講師：高山 祥子（理学療法士）

② 9月30日(金) 9:30～11:30 (受付 9:15～)

○演題：傾聴、声かけの方法等の実践編

○講師：杉野 みゆき（公認心理師）

●場所 市民館

●定員 30人（先着順）

※講座は2回で1コースです。

※①は公開講座で、定員は50人です。どなたでも参加できます。

●受講料 無料

●持参するもの 筆記用具

●申込期間・方法

8月19日(金)～9月15日(木)に電話または窓口で申込み

☎・☒健康増進課

大切な人の
支えになりませんか



【すくすく相談・ベビーサークル】

■すくすく相談

お子さんのことで心配なこと、分からないことなどの相談に応じます。

○対象 乳幼児とその保護者

○内容 身体計測、育児相談、栄養指導

①スマイルキッズ

○日時 8月25日(木) 9:30～11:15

②保健センター

○日時 9月1日(木) 9:30～11:15

■すくすくベビーサークル

○対象 0歳～1歳3か月児とその保護者

①スマイルキッズ

○日時 8月25日(木) 10:00～11:30

○内容 紙コップフリスビー

②保健センター

○日時 9月1日(木) 10:00～11:30

○内容 紙コップで作る動物

●申込方法 希望する日時の開催場所へ電話または窓口で申込み

☒ココシェ（スマイルキッズ内 ☎82-2526）

☎・☒健康増進課（保健センター）

【ミニしょくいくはかせ教室】

家庭での食育実践をサポートする教室です。

●対象 3歳半～就学前の子ども

●日時 10月2日(日)

① 9:45～10:30 ② 10:45～11:30

●場所 スマイルキッズ

●内容 フルーツの断面を見てみよう、ヨーグルトカナッペ作り

●定員 各回6人（先着順）

●参加料 1人100円

●持参するもの

エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶

●申込期限・方法

9月26日(月)までに電話または窓口で申込み

☎・☒健康増進課



【健康相談】

●日時 8月9日(火) 9:30～11:30

●場所 厚狭地区複合施設

●内容 血圧・体脂肪率測定、尿検査、栄養相談、禁煙指導、健診結果における相談、日常生活上の相談、こころの相談等

●持参するもの 健康手帳（お持ちの人）