

すくすくクラブ「乳幼児の歯の健康指導」

「歯」を健康に守っていくための方法を楽しく、分かりやすく指導します。赤ちゃんから是非参加してください。

日時 6月17日（水）午前10時30分～
場所 菊池市児童センター
講師 歯科衛生士（健康推進課より）
問い合わせ先 菊池市児童センター
☎（24）3472



・肩こりの予防・軽減につながります。

・胸や肩の筋肉が伸ばされます。

効果
 わき腹の筋肉

きく筋
 胸の筋肉・肩や背中中の筋肉・

筋肉を意識して行います。

動いている（伸ばしている）

自分の体調に合わせて無理をしない範囲で行います。

1つの体操は10秒間を10回行います。必ず大きな声で数えます。

**いすに座ってできる
 きくちゃん体操③
 —準備体操編—**

・胸を広げることで、呼吸がしやすくなります。
 ・姿勢がよくなります。

注意点

・おへそを前に出すように、胸はできるだけ張ります。

・肘はできるだけ伸ばします。

伸ばした手と背中が一直線になるよう心がけます。

・体を倒した時は、顔は下を向かず正面を向きます。

※「いすに座ってできるきくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋。

問い合わせ先

生きがい推進課包括支援係

両手を組み、天井に向かってまっすぐ伸ばします。



顔や体は正面を向いたまま、伸ばした手を横に倒し、10秒数えます。終わったら、手をおろします。左右1回ずつ行います。



参加者募集！ 菊池市健康づくり教室「いきいき養生塾第6期生」

生活習慣病を予防するための健康づくり教室を開催します。実際に体を動かして運動を体験する教室となっています。運動を通じて楽しく健康づくりをしてみませんか？

募集対象

菊池市在住の人（病気療養中の人は「遠慮ください」）

期日

7月23日（木）～9月25日（金）
 午後7時～午後9時
 全10回（下表参照）

場所

菊池養生園、泗水体育館

定員

30名

参加料

1,500円（内訳：食事代（2回分）2200円、試食代80円、施設使用料2000円、血液検査料1,000円）

※歩数計を各自ご用意ください。お持ちでない人は養生園でも購入できます。

申込期限 6月30日（火）

定員になり次第締め切りになります。

集まれ！元気に楽しく やせたい小学生！！

とき 7月24日（金）、8月21日（金）、12月25日（金）、3月26日（金）のいずれも、午前10時～午後2時（初回のみ午前9時～）

対象者

小学生

テーマ 肥満症の基礎知識および合併症と治療法に関する学習

内容

7月 検査、運動療法、食事療法、行動療法

8月・12月・3月 運動療法、食事療法、行動療法、1ヶ月の振り返り

費用 約3～4千円（初診料、検査代込みの金額。2回目以降は約千円前後）

問い合わせ先 熊本再春荘病院

東1病棟（緒方）

☎096（242）1000

内線500

食育子ども特派員募集

食に関する身近な体験談や感想を送ってくれる小中学生を募集します。

特派員に任命されたら、食についての行事や家庭での体験談、意見や感想と写真や絵などを、県庁に送ってもらいます。

申込方法 左記窓口の申請書に記入・捺印の上、提出してください。

問い合わせ・申込先

健康推進課国保・医療給付係、各総合支所民生課衛生福祉係

回数	期日	内容（体験・学習）	場所
1	7月23日（木）	開講式、体力測定	養生園
2	30日（木）	身体しなやかストレッチとやさしい筋力トレーニング	〃
3	8月 6日（木）	わくわくエアロビクス	〃
4	12日（水）	脂肪を燃やすウォーキングの体験	〃
5	19日（水）	歩いて燃やそう！100キロカロリー	〃
6	26日（水）	脂肪を燃やすとっておきの筋力トレーニング	〃
7	9月 2日（水）	家で出来るステップ運動	〃
8	9日（水）	いつでもどこでもながら運動	〃
9	16日（水）	体育館にて運動とゲーム	泗水体育館
10	25日（金）	筋力トレーニング、まとめ、閉講式	養生園

問い合わせ先

熊本県女性相談センター
 （熊本県福祉総合相談所内）

☎096（381）4340

不妊専門相談事業

熊本県では、子どもを持つことを望んでいるにもかかわらず、不妊に悩む夫婦が増加している中で、不妊治療に関する相談や不妊による心の悩みなどに対して専門相談員が相談にあたります。

実施内容・時間

電話相談（平日）

午前9時～午後4時

来所相談（第4金曜日）

午後2時～午後4時（要予約）

対応者

電話相談については専門相談員（助産師など）が対応し、必要に応じて、来所による面談相談（無料）に産婦人科医が応じます。

人、まだ手続きをしていないが該当すると思われる人は、早めに申請を済ませてください。申請し要件に該当すれば、翌月からの支給となります。

※児童手当とは、日本国内に住している人が、小学校修了前の児童を養育している場合に支給されるものです。ただし、申請をしないと受けることができません。また前年の所得が一定額以上の人には支給されません。

問い合わせ先

子育て支援課、各総合支所民生課

問い合わせ先
 健康推進課健康推進係

献血のご協力をお願いします

とき 6月8日（月）
 午前9時30分～午前11時30分、午後0時30分～午後4時
ところ 泗水総合支所
内容 400ml献血

現在、400ml献血の需要が大変大きくなっています。また、薬を飲んでいる人でも、献血をお願いできる場合もあります。皆さんのあたたかいご協力をお願いします。

献血の安全性向上のため、運転免許証などの身分証明証による本人確認をお願いしています。趣旨をご理解の上、協力をお願いします。また、献血力ードを持っている人は一緒にご持参ください。