

健康づくり推進員養成講座

市民の健康づくりを応援するボランティアを募集！活動に参加希望の人は養成講座（全3回）を受講してください。

日時＝5月20日（火）9時30分～12時、5月27日（火）9時30分～15時、6月3日（火）9時30分～15時

場所＝さんて郡山

定員＝12人※応募多数の場合は抽選。

費用＝500円※実習材料費。

申込・問合せ＝電話でさんて郡山（☎58-3333）へ



健康フィットネス 関節疾患予防講座受講生募集

身体のゆがみ・変形・痛み予防のための足裏から肩までの講義（毎回資料配付）。実技は「ゆるめ・ほぐし・整える」堅さを感じながらできるセルフ整体で、肩こり・腰痛・膝痛をやわらげます。血流アップ・肺機能をも高めるため、ラバーバンド（初回に説明）を使用します。敷物をご用意ください。

日時＝4月24日、5月1日・8日・15日・22日・29日、6月5日・12日・19日・26日、7月3日・10日・17日・31日各木曜（計14回）13時30分～14時30分

場所＝市役所交流棟“みりお～の”2階 交流ホール

対象・定員＝市内在住で運動制限のない人、25人

受講料＝8,000円 ※初回に徴収。

申込＝ハガキに講座名・住所・名前（ふりがな）・性別・年齢・電話番号を記入して、4月14日（月）必着でさんて郡山（〒639-1136 本庄町317-2）へ

※定員を超えた場合は、4月15日（火）にさんて郡山で抽選し、結果を郵送で通知。

問合せ＝さんて郡山（☎58-3333）、地域包括支援センター（☎55-7733）

子育て教室（無料）

日時＝5月1日（木）13時30分～15時、受付13時～
場所＝さんて郡山

対象＝生後4～6カ月（令和6年10月2日～令和7年1月1日生）の第1子とその保護者（祖父母の参加も可）

定員＝15組

内容＝ふれあい遊び・離乳食のお話（お粥のつぶし体験あり）

持ち物＝母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、タッパー2つ、ティースプーン1つ、おむつ等赤ちゃん用品

申込・問合せ＝電話でさんて郡山（☎58-3333）へ



麻しん風しん2期予防接種

はしか（麻しん）は感染力が大変強い感染症です。1歳で1回目、小学校入学前に2回目の麻しん風しん予防接種を受けます。

他の予防接種についても受け忘れていないものがないか、母子健康手帳で確認しましょう。対象者には個人通知をします。

転入して予診票がない人はご連絡ください。

※現在、麻しん風しんワクチンが全国的に不足しています。接種の際は、医療機関に確認してください。

実施期間＝4月1日（火）～令和8年3月31日（火）

場所＝市内指定医療機関

※市外で接種する場合、事前に手続きが必要。

対象＝平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ

費用＝無料※実施期間を過ぎると全額自己負担。

問合せ＝さんて郡山（☎58-3333）

