

平成30年度 ママさんのための！ スタイルアップ体操教室 日程表



【日 時】 火曜日 午前9時30分～11時30分

【会 場】 保健センター

	日にち	～9時30分	9時30分～10時	10時～ 11時30分
事前計測	1月 8日(火) 1月 9日(水)	身長・体重・血圧・体組成測定、姿勢写真の撮影		
第1回	1月15日(火)		開講式、自己紹介	
第2回	1月22日(火)	血圧測定 託児受付	「姿勢の写真について」 伊藤敦子先生	運動実技 よい姿勢を意識し、 体幹を鍛えるための ストレッチや 音楽に合わせて体 を動かす有酸素運 動を行います。
第3回	1月29日(火)		「事前計測の結果について」 保健師	
第4回	2月 5日(火)		「お口の中の健康について」 歯科衛生士	
第5回	2月19日(火)		「女性のライフサイクルとホルモンについて」 薬剤師	
第6回	2月26日(火)		「食生活について」 管理栄養士	
第7回	3月 5日(火)		「今日からはじめる健康管理」 保健師	
第8回	3月19日(火)		閉講式、同好会紹介	

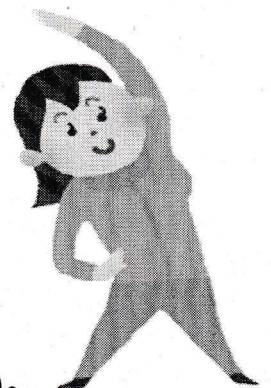
(時間・内容は変更する場合があります。)

【持ち物】

お茶、タオル、運動できる服装、健康手帳（ない方はお渡しします）
お子さんに必要な物（お茶、おむつ、着替え など）

【注意事項】

- ・貴重品はなるべく持参しないようにしてください。
- ・欠席される場合は保健センターまでご連絡ください。
- ・時間に余裕をもってお越しください。
- ・治療中の病気がある方は、主治医に運動の許可を得てください。



東浦町保健センター (TEL) 83-9677 (担当) 濱田、小塚