

「家族介護教室」に参加しませんか 参加無料

市では、介護の知識・技術などを学び、要介護状態にある人の悪化を防ぐことを目的に、「家族介護教室」を次の事業所に委託して実施します。

介護をしている人、介護に興味のある人など、お気軽にご参加ください。

▶**申込方法**＝電話で各施設（下表参照）へお申し込みください。

※先着順。

※内容の詳細や送迎の有無については、各施設へお尋ねください。



◆家族介護教室の日程など

開催日時	場 所	定員	内 容	申込締切日	申し込み・問い合わせ先
9月10日④ 9:30～11:30	倉岳老人福祉センター (倉岳町)	30人	～ヘルパーが実践する介護の心構えと介護負担の軽減技術～ 介護福祉士による講義と実技	9月5日④	市社会福祉協議会・倉岳支所 ☎④3895
9月11日④ 13:30～15:30	牛深老人福祉センター (牛深町)	30人	～オムツについて(種類・交換方法)～ オムツの種類・用品紹介、オムツ交換の方法について、介助体験	9月4日④	市社会福祉協議会・牛深支所 ☎②2904
9月19日④ 10:00～12:00	高浜地区コミュニティセンター(天草町)	30人	～在宅介護サービス等について～ サービスの種類と利用についての説明	9月11日④	市社会福祉協議会・天草支所 ☎④20678

女性向け運動教室の参加者募集!

～メリハリボディ あなたも美魔女～

■**と き**＝10月7日④から12月9日④までの毎週火曜日午後7時30分から同9時まで。

■**と ころ**＝天草中央保健福祉センター。

■**対 象**＝市内在住の女性で、医師に運動を禁止されていない人。

■**内 容**＝●家庭でもできるストレッチや筋力トレーニングを軸とした女性向けの運動プログラムの紹介●10月と12月に体力測定と体組成測定を実施●日常の活

動量(歩数)のチェックとアドバイス。

■**定 員**＝25人(先着順)。

■**参加料**＝月額500円。

■**申込期限**＝9月12日④まで。

※申込方法などの詳細は、天草中央保健福祉センターへお尋ねください。

※申し込みには、健診または人間ドックの結果票(平成25年度または同26年度受診分)と、医師による運動可否判定が必要です(料金は自己負担)。

体力測定を実施します



■**対 象**＝市内在住の人で、医師に運動を禁止されていない人。

■**日程・定員**＝9月5日④午前9時から同11時30分まで、天草中央保健福祉センター…20人。

■**申込方法**＝8月29日④までに、電話または直接、天草中央保健福祉センターへ申し込んでください(定員になりしだい締め切り)。

☎天草中央保健福祉センター ☎④3737



■3・4カ月児健診

▶**対 象**＝平成26年5月生まれ

▶**持参品**＝問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対 象 地 区	場 所	受付時間
9 ④	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草	天草中央保健福祉センター	12:30～12:45
17 ④	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:45～13:00
18 ④	牛深(向辺田を含む)、河浦	牛深支所	13:00～13:15
30 ④	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草	天草中央保健福祉センター	12:30～12:45

■7・8カ月児健診

▶**対 象**＝平成26年1月生まれ

▶**持参品**＝問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対 象 地 区	場 所	受付時間
11 ④	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草	天草中央保健福祉センター	12:30～12:50
17 ④	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	13:00～13:15
18 ④	牛深(向辺田を含む)、河浦	牛深支所	13:15～13:30

■1歳6カ月児健診

▶**対 象**＝平成25年2月生まれ

▶**持参品**＝問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対 象 地 区	場 所	受付時間
16 ④	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:30～12:50
24 ④	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:45～13:00

※本渡(志柿・瀬戸・下浦町)・有明・御所浦・倉岳・栖本地区は、平成25年1～2月生まれが対象です。
※牛深・天草(高浜・大江)・河浦地区の平成25年2～3月生まれは10月に実施予定です。

■5カ月児育児学級

▶**対 象**＝平成26年4月生まれの子どもと保護者

▶**時 間**＝9:45～11:30

▶**持参品**＝母子健康手帳・3～4カ月健診で配布した離乳食のパンフレット・バスタオル

日	内 容	場 所
26 ④	・子育てのお話し、離乳食のお話し	天草中央保健福祉センター

※参加を希望する人は9月19日④までに、電話で天草中央保健福祉センターへお申し込みください。

☎

天草中央保健福祉センター(亀場町) ☎④0620・④3737

天草東保健福祉センター(栖本町) ☎⑥3355

天草西保健福祉センター(河浦町) ☎⑦3301

■3歳児健診

▶**対 象**＝平成23年8月生まれ

▶**持参品**＝問診票・母子健康手帳・バスタオル・尿

日	対 象 地 区	場 所	受付時間
4 ④	牛深、天草(高浜・大江)、河浦	天草西保健福祉センター	12:45～13:15
25 ④	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:30～12:50

※牛深・天草(高浜・大江)・河浦地区は平成23年7～8月生まれが対象です。

※本渡(志柿・瀬戸・下浦町)・有明・御所浦・倉岳・栖本地区の平成23年8～9月生まれは、10月に実施予定です。

■5歳児健診

▶**対 象**＝健診日の2週間前に個別にお知らせします。

▶**持参品**＝問診票(未就園児のみ)・母子健康手帳・水筒

日	対 象 地 区	場 所	受付時間
2 ④	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45～13:15
11 ④	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	
18 ④	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	

※月によっては、翌月の健診対象になることもあります。通知でご確認ください。

■健康相談

▶**対 象**＝希望者

▶**受付時間**＝10:00～11:00

▶**持参品**＝健康手帳・母子健康手帳・バスタオル

日	場 所
1月④	いさな館(御所浦支所の2階)、天草西保健福祉センター
8月④	天草中央保健福祉センター、牛深支所、有明保健センター
16月④	天草東保健福祉センター、天草支所
22月④	天草中央保健福祉センター、牛深支所