

健康増進課からのお知らせ

申問 健康増進課(☎826-3471)

◆運動普及推進員養成講習会(全8回)

とき	内容
① 9月19日(金)	開講式、講話「健康つちうら21」
② 10月6日(月)	運動指導の要点ほか
③ 10月22日(水)	ストレッチ、有酸素運動、バランス運動
④ 11月10日(月)	中高年の筋力トレーニングほか
⑤ 11月25日(火)	運動普及推進員の活動見学ほか
⑥ 12月16日(火)	ウォーキングほか
⑦ 1月20日(火)	救急蘇生法
⑧ 2月6日(金)	修了式、発表会

※日程は、変更になることがあります。時間など、詳しくはお問い合わせください。

ところ／土浦市保健センターほか

対象者／市内に居住している68歳以下の方で、講習会終了後はボランティア活動に参加できる方

定員／20人(先着順)

申込方法／電話で

◆食生活改善推進員養成講習会(全6回)

とき	内容
① 9月30日(火)	開講式
② 10月20日(月)	バランス食には「コツ」があります！
③ 11月17日(月)	「食育」を考えよう！(給食センターなど施設見学含む)
④ 12月8日(月)	生活習慣病の「SOS」とは？
⑤ 1月19日(月)	いつまでも若々しさを保つために(健康体操含む)
⑥ 2月25日(水)	修了式

時間／午前9時30分～午後3時

(①は午後0時30分まで、⑥は午後2時まで)

ところ／新治地区公民館

対象者／市内に居住している方で、講習会終了後はボランティア活動に参加できる方

定員／30人(先着順)

受講料／無料(給食試食代280円がかかります。)

申込方法／電話で



8月 子育てひろば



◀詳しくはこちらから

保育所

保育室開放 たんぼぼ(9:30～11:00)
荒川沖保育所(☎841-0037) 8日(金)

児童館

都和児童館 ☎832-3112

1日(金)13:30～ 夏休み工作教室
6日(水)10:00～ おもしろ理科教室
20日(水)14:00～ ホラーハウス

ポプラ児童館 ☎841-3212

1日(金)9:30～11:30 絵画教室
5日(火)10:00～11:30 工作教室
6日(水)13:30～15:30 将棋教室
19日(火)9:30～11:30 絵画教室
21日(木)10:00～11:30 工作教室

新治児童館 ☎862-4403

8日(金)15:00～ おはなし会スペシャル(泉)
19日(火)10:00～ 工作教室(プラネタリウム)
22日(金)10:00～ おもしろ理科教室

子育て支援センター

さくらんぼ ☎823-1288

交流保育(10:00～11:30)
5日(火) 水遊び

白鳥保育園 ☎831-2590

園庭開放(8:30～15:30) 月～金曜日
親子クラブ(9:30～11:30)
7日(木) 水遊び(雨天時は粘土遊び)
21日(木) 水遊び(雨天時はお絵描き)
28日(木) 水遊び(雨天時はシール遊び)

ありんこくらぶ ☎841-0463

保育所開放(10:00～15:00) 月～金曜日
イベント(10:00～12:00) ※9:45集合
5日(火) スタンプ遊び
19日(火) 絵本読み聞かせ講習会
21日(木) 赤ちゃんサロン
26日(火) 作って遊ぼう

ひまわり ☎843-1117

遊びの広場(9:30～16:00) 月～金曜日
子育て広場(10:00～11:30)
1日(金) わらべうた(六中公)
6日(水)、28日(木) ベビーマッサージ
18日(月) 離乳食講座
19日(火) 小麦粉絵の具でボディペイント
21日(木) 親子でバランスボール(四中公)
22日(金) 消臭アロマを作ろう
25日(月) ちびっこ広場・片栗粉粘土遊び
26日(火) 赤ちゃん広場・片栗粉粘土遊び
27日(水) わんぱく広場・片栗粉粘土遊び