

健康増進課からのお知らせ

健康増進課(☎826-3471)

★マタニティ教室が変わります★

4月からのマタニティ教室は、下表のとおり名前と内容をリニューアルして開催します。日程や予約の詳細は、みんなの健康づくり便利帳または市ホームページをご覧ください。

<p>プレマクラス 【毎月1回：午前10時～正午】 助産師を囲んで悩み解決！ 妊娠中の日常生活、お産について など</p>
<p>ウェルカムベビークラス1日コース 【毎月1回：午前10時～午後3時】 赤ちゃんを迎える準備をしましょう 産婦人科医の講話、赤ちゃんのお世話 など</p>
<p>ウェルカムベビークラス半日コース 【土・日曜年4回：午前10時～正午】 赤ちゃんを迎える準備をしましょう 赤ちゃんのお世話 など</p>

★ふれあい教室★

毎月第1木曜日開催の、作業療法士・理学療法士による楽しいリハビリ教室です。

☑4月7日(木) 午後1時30分～3時

※受け付けは午後1時～1時30分

📍土浦市保健センター1階

👤40歳～64歳の方で次のすべてに該当する方

①脳卒中後遺症やその他の病気・ケガにより、医療終了後も訓練が必要な方

②介護保険サービス、障害者総合支援サービスを受けていない方

👤血圧測定、集団体操、個別訓練(トレーニングマシンを用いた運動など)

☎電話で

詳しくはこちらをご覧ください→



勤労青少年ホーム 前期講座受講生募集



勤労青少年ホームは、働く若者のための施設です

勤労青少年ホーム(☎822-7921)

👤市内に在住または勤務する35歳以下の方

☎本人が勤労青少年ホームへ直接(月曜・祝日は休館)

火～金曜日…午後1時～8時

土・日曜日…午前9時～午後4時

☑3月29日(火)

※申込人数が半数未満のときは、中止になることがあります。

講座名	講師	曜日	時間	日程	回数	定員	教材費
やさしい手編	稲葉幸子	火	18:30～20:30	4/12～9/6	18	10人	1000円
楽しむアロハフラ	小林富美子	火	18:30～20:00	4/12～9/6	18	12人	1000円
ピラティス&ヨガ	普入圭実子	水	18:30～20:00	4/13～9/7	18	12人	3000円
茶道	奥村宗征	水	18:30～20:30	4/13～9/7	18	10人	10000円
料理	五家真弓	水	18:30～20:30	4/13～9/14	18	12人	18000円
料理	谷村貴子	木	18:30～20:30	4/14～9/8	16	12人	16000円
着付	桜井定子	木	18:30～20:30	4/14～9/8	18	12人	5000円
NEW! 彫金で作るシルバーリング講座	森岡 晃	金	18:30～20:00	4/15・4/22	2	10人	2000円
フラワーアレンジメント	長田登志子	金	18:30～20:30	4/15～9/16	18	10人	20000円
ZUMBA	大塚 潤	土	10:30～11:30	4/16～9/10	18	15人	無 料
ピラティス&ヨガ	普入圭実子	土	10:30～12:00	4/9～9/10	18	12人	3000円
初級英会話	マリア・クリスティナ	土	13:30～15:00	4/9～8/20	18	12人	無 料
やさしいバレエ	普入圭実子	土	15:30～17:00	4/9～9/10	18	10人	4000円
NEW! ジャイロキネシス	田中裕美	日	10:30～12:00	4/10～6/19	8	12人	無 料