

9月10日～16日は
自殺予防週間です

「こころの健康づくり講演会のお知らせ」 みんなで守ろうこどものこころ

～学童・青年期のお子さんへの対応～

「こどものこころ」をテーマに
講演会を開催します

学童・青年期のお子さんへの対応方法や悩んでいる
お子さんに気づき、つなぎ、見守ることについてのお
話です。参加は無料！！予約は保健福祉センターへ

日 時：10月3日(水)
13:30～15:30

場 所：保健福祉センター

講 師：NPO法人MDA-JAPAN創設者
山口 律子先生



こころの健康相談のご案内
※同日、個別相談も実施します

職場・家庭で様々な悩みを抱えている方や身の回り
で心配な方がいるなど、どなたでもお気軽にご相談
ください。

アドバイザーは、こころの健康相談の第一線でご活
躍されている山口律子先生です。

※完全予約制。事前にご連絡ください。

日 時：10月3日(水)
※1人45分程度

場 所：保健福祉センター



第13回

奈良本ヘルシーウォーク

奈良本区内をめぐるウォーキングと健康チェック、
おいしい健康食の試食ができるご家族みなさんで楽し
く参加できるイベントです。小さなお子さんもぜひご
参加ください！（詳細は後日回覧されるチラシをご確
認ください）

ウォーキング

開催日：10月28日(日)
※雨天時は健康イベントのみ実施

健康イベント

開催日：10月28日(日)

会 場：奈良本公民館

内 容：血糖値測定
骨密度測定
健康食の試食
食事の相談 など

その他：健康イベントのみの参加もできます
ウォーキングには参加賞もあります



保健福祉センター 10月行事カレンダー

日 曜	時 間	行 事 名
1 月	9:00～11:30	妊婦相談(母子手帳交付)(9・15・22・29日)
2 火	9:30～13:00	食育セミナー(受付9:00～)
3 水	13:30～15:30	こころの健康づくり講演会(受付13:00～)
4 木	～	2歳児教室(受付9:15～9:45まで)
	～	3歳児健診(受付12:50～13:20まで)
	～	1歳6ヶ月児健診(受付13:30～14:00まで)
	～	稲取中学校2年生対象 げんなり寿司作り
5 金	13:00～	BCG・日本脳炎予防接種(受付13:25まで)
10 水	9:00～	妊娠～産後何でも相談(予約制)
	～	6ヶ月児相談(受付9:15～9:30まで)
	～	12ヶ月児相談(受付9:45～10:00まで)
11 木	～	稲取高等学校3年生対象 食育推進活動事業
12 金	9:40～	育児サークル(受付10:00まで)
25 木	9:30～12:00	パパママ教室(第2部)
28 日	9:00～	奈良本ヘルシーウォーク
31 水	13:00～	麻しん・風しん・水痘予防接種(受付13:25まで)
	～	稲取小学校1年生対象 おやこ食育教室

◆日時が変更となる場合がありますのでご確認ください。

体カテスト

あなたの体力年齢は
何歳ですか？



9月13日(木)19:00～ 町立体育センターにて、町内に住んでいる20歳以上79歳以下の
方を対象とした体カテストを実施します。
今の自分の体力を知るいい機会ですので、皆さまぜひお越しください。(参加費無料)

実施種目
(予定)

【上体起こし】【握力】【シャトルラン】

【立ち幅とび】【反復横とび】【長座体前屈】

※65歳以上の方は、一部実施種目が異なります。

持ち物

【飲み物】【タオル】【室内シューズ】

問合せ先 教育委員会事務局 社会教育係 ☎95-6206

食育の日(普及)ミニイベントのお知らせ

東伊豆町健康づくり食生活推進協議会・マックスバリュ稲取店と協働で、「食」への関心を高めてもらう
ためのミニイベントを開催します。

◆開催日：10月1日(月)

◆場 所：マックスバリュ稲取店

◆時 間：10:00～13:00

◆内 容：血流チェックコーナー(限定40人)
味覚チェックコーナー
健康メニュー試食コーナー

★特典★
○東伊豆町健康づくり食生活推進協議会より
「水に流せるエコティッシュ」をプレゼント
○健康マイレージ2ポイント進呈



問合せ先 健康づくり課 健康増進係(アスト会館) ☎95-0451