



乳幼児と保護者の方へ

※費用について、特に記載しているもの以外は無料です。

内容	日時・会場	対象	その他
離乳食ステップアップ教室	6月12日(木) 午前10時～正午 もしくは 午後1時30分～3時30分	H25年9・10・11月生の第1子のお子さんとその保護者1人	定員／午前18組・午後18組(先着順) ☎／電話で5月15日(木)から予約受付開始
母と子のつどい	6月23日(月) 午後1時30分～3時30分 保健センター	H26年4月生 定員／30組(先着順)	内容／赤ちゃんの話、お母さん同士の交流など ☎／電話で5月12日(月)から予約受付開始
ぴーなっつ	5月26日(月)、6月23日(月) 午前10時30分～11時30分 保健センター	0～3歳頃の子とその保護者、多胎児を妊娠中の妊婦	内容／参加者同士の交流、手遊び等 ※初めて参加される方は事前に健康づくり課へご連絡ください。
ひまわり教室	5月30日(金)、6月26日(木) 午前10時～11時30分 保健センター	心身の発達に心配のあるお子さんとその保護者	内容／楽しく体を動かしながら発達をうながす教室です ☎／健康づくり課(電話で要予約) ※詳しくは健康づくり課までお問い合わせください。

マタニティ教室 ※土曜日はパパも参加できます。	6月の乳幼児健診				実施時間	内容／保育と沐浴、お産の進み方、DVD上映など ☎／7月(2日コース)は電話で5月8日(木)から予約受付開始 ※6月(1日コース)はすでに受け付けを行っています。不明な点は健康づくり課までお問い合わせください。
	日	程	定員	対象(初妊婦)		
6月(1日コース)	14日(土)	36人	H26年9月～11月 出産予定	午前10時～午後4時	5月10日(日)～12月 出産予定	1日目:午後1時～4時 2日目:午前10時～午後4時
7月(2日コース)	1日目:3日(木) 2日目:12日(土)	36人	H26年10月～12月 出産予定	1日目:午後1時～4時 2日目:午前10時～午後4時		

6月の乳幼児健診				※左記のとおり個別通知をしますので、詳細は通知をご覧ください。
4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診	
H26年2月生まれ	H25年8月生まれ	H24年11月生まれ	H23年2月生まれ	
5月上旬発送予定。通知が届かない場合はご連絡ください。				



成人の方へ

内容	日時・会場	対象	その他
献血	5月22日(木)・市役所1階市民ホール 午前10時～正午、午後1時～4時	16～70歳未満	主催／朝霞市献血推進協議会 採血者／埼玉県赤十字血液センター ※65歳以上70歳未満の方については、60歳から64歳までの間に献血をしたことがある方に限られます。



健康づくりを応援するページ

へるすアツ7

問／健康づくり課
☎465-8611

ここがポイント!

あさか健康プラン21(第2次)がよいよ始まります!

「くらしの中から健康づくり」をテーマに一人ひとりができることをライフステージごとに提案します!

乳幼児・学齢期(～18歳)

- ・1日3回規則正しい食事をしましょう
- ・運動やスポーツなどで毎日体を動かしましょう
- ・歯磨きの習慣をつけましょう



青年期・壮年期(19～64歳)

- ・1日3食バランスよく食べましょう
- ・日常生活の中で、自分にあった方法で積極的に体を動かしましょう
- ・生きがいや趣味をもちましょう
- ・健康診査・がん検診を受けましょう

高齢期(65歳～)

- ・薄味を心がけましょう
- ・80歳で20本の歯を残せるようにしましょう
- ・活動に参加し、地域とつながりましょう

健康あさか 普及員さんに聞きました

健康あさか 普及員とは、健康づくりに取り組んでいる市民の方です。登録制で、定期的な集まりや勉強会などもあります。朝霞スタイルの健康づくりを広め、すすめていきます。

健康づくりを楽しむコツは?



ウォーキングが得意なEさん

ウォーキングは歩くことだけではなく、季節ごとに変わる草花に目を向けるとより楽しめます。お勤めは、青葉台中央公園、ツツジやヤマブキが見ごろです。

グループ活動を楽しむコツは何ですか?



グループで活動を続けるAさん

誰かのために活動したいと思ったのがきっかけでグループ活動を始めました。長続きのためには、つかず離れず、さっぱりしたお付き合いがポイント。

元気の素は、なんですか?



ボランティアを18年続けているKさん

ボランティアを続けていると、相手を助けているつもりでも、実は自分も元気をもらっています。だから頑張っています!

お口の健康を広めているさん やりがいは何ですか?



歯科衛生士として地域で活動するIさん

口の中が健康な人は、本当に元気な人ばかり!小さなときから口の中に興味を持ってもらえるよう、高齢者の集まりから乳幼児健診までいろいろなところでお話しさせてもらっています。