

**南朝霞 公民館 さわやか健康教室 身体の痛み改善体操
～手遅れになる前に始めよう～**

ステイホーム中に運動不足になっていませんか？
簡単な体操で、ばね指・首痛・腰痛の予防を。
日時／12月17日(木) 午前10時～11時30分
定員／20人
講師／栗原整形外科柔道整復師 藤井元喜さん
持ち物／バスタオル、汗拭きタオル、上履き、動きやすい服装、飲み物
申込期限／12月1日(火) 午後3時まで

**北朝霞 公民館 教養講座
はじめてのフラワーアレンジメント**

毎日をもっと素敵にする簡単でおしゃれなお花をアレンジして、暮らしに彩りを添えましょう。
日時／12月12日(土) 午後1時～3時
対象／成人 定員／10人
講師／florist花よし代表 河村太郎さん
費用／2,000円(材料費)
持ち物／花を入れる袋、花バサミ(お持ちの方)
申込期限／12月3日(木) 午後1時まで



- ・申込方法は、各イベントの申込期限までに電話または企画実施公民館窓口で受け付けます。
- ・別途申込方法が記載されている場合はそちらをご利用ください。 ・申込多数の場合、市内在住者優先のうえ抽せんします。
- ・申込結果は、はがきまたは封書にてお知らせします。 ・特に記載のないものは費用無料。費用は原則当日徴収します。

みんなすこやか

各種健(検)診等の年間日程は「朝霞市保健センターガイド」に掲載しています。

☎・☎／健康づくり課
☎465-8611 FAX466-7522

乳幼児と保護者の方へ ※費用：無料

内容	日時	会場	対象	その他
離乳食ステップアップ教室	12月10日(休) 午前10時～11時30分 または午後1時30分～3時	保健センター	令和2年1月～5月生の第1子のお子さんとその保護者	☎／11月5日(休)から電話で ※午前と午後の内容は同じです
マタニティ教室	令和3年1月9日(出) 午後1時30分～3時30分 令和3年1月24日(日) 午前10時～正午 または午後1時30分～3時30分		令和3年4月～6月出産予定 ※初妊婦・パパになる方	内容／歯つばい講座、家族で育む食生活講座、沐浴・妊婦体験、DVD上映 ☎／11月5日(休)から電話で
乳幼児健康診査	※詳しい日程は、市ホームページまたは保健センターガイドをご確認ください。			

成人の方へ

内容	日時	会場	対象	その他
こころの健康相談	11月5日(木)、12月3日(休) 午後1時15分～2時15分 11月25日(火) 午後2時～3時	保健センター	精神面の健康に心配のある方や、認知症を含む精神障害のある方とその家族	☎／相談日の3日前までに電話で
献血	11月30日(月) 午前10時～11時45分 午後1時～4時		16～69歳の方 ※65～69歳の方は、60～64歳の間に献血をされた方に限られます。	採血者／埼玉県赤十字血液センター ★骨髄ドナー登録会も同時実施

3歳児健診にスポットビジョンスクリーナーを導入しました

子どもの視力が発達する時期は3歳から5歳がピークといわれています。そのため、弱視の危険因子を早期発見し、適切な治療を始めることが大切です。スポットビジョンスクリーナーという機器を使い、1メートルの距離から両眼で機器を見るだけで、弱視の危険因子となる斜視および屈折異常(遠視、乱視、近視、不同視)を検査します。



ノロウイルスに気をつけましょう

☎／朝霞保健所 ☎461-0468

ノロウイルスによる食中毒は、特に冬場(11月～3月)に増える傾向があります。1～2日の潜伏期間の後、下痢、嘔吐、腹痛等の症状が現れます。予防するために次の点に注意しましょう。

- ・調理や食事の前、トイレの後には、石けんを使って手洗いを十分に行いましょう。二度洗いが効果的です。
- ・食器類、調理器具等は十分に洗浄し、消毒しましょう。塩素系漂白剤が有効です。
- ・食品は中心部まで十分に加熱をしましょう(85～90℃で90秒以上)。
- ・便や嘔吐物からの感染を防ぐため、汚染された場所はマスクや手袋をして消毒しましょう。

よこそ！
あさかの生涯学習へ

みんなすこやか