

## 令和元年度「カ・ラ・ダ☆いきいきセミナー」参加者募集！

大崎市こくほ健康ポイント対象事業

楽しく健康づくりを体験し、いつまでも「やりたいこと」ができる自分であるための第一歩に、ぜひご参加ください。対象者：概ね30～74歳までの市民で運動制限のない男女

月 日	内 容	場 所	参加費
9月12日(木) 10:00～11:45 ※託児あり(要予約)	◆大人のためのミニ体力測定 ◆リラックスヨガ 講師：小山 理香 氏	田尻スキップセンター	無料
10月23日(水) 10:00～11:30	◆さあ始めましょう！ノルディックウォーキング 講師：ノルディックウォーキング指導員	加護坊山遊歩道 ※大雨時は田尻総合体育館	無料
11月7日(木) 10:00～11:30 ※託児あり(要予約)	◆骨密度測定&講話「骨を強くする生活のコツ」 ◆体脂肪燃焼★かんたんエアロビクス 講師：セントラルスポーツ 永塚 正美 氏	田尻スキップセンター	無料
12月13日(金) 10:00～12:30	◆体験&講話「お口は健康の入り口！大切にしたいオーラル（口腔）ケア」 ◆栄養士講話「お手軽♡健康食生活のすすめ♡」	田尻スキップセンター	弁当代500円

申込み期日：9月5日(木)まで

※1回だけの参加も歓迎します。持ち物や詳しい時間等のご案内は申込み後に送付致します。

※定員(25名程度)に達し次第、受付を締め切り致します。申し込みはお早めをお願いします。

【申込み・問い合わせ】田尻総合支所市民福祉課 健康増進担当(電話 38-1155)

## いつもありがとう！おじいちゃん、おばあちゃん

普段から感じているけど、なかなか言葉にできない感謝の気持ちを、親子料理教室、乳幼児健診にきていたお母さんたちに話していただきました。

・子どもの育て方で悩んだ時、**すぐに相談できた**

- ・忙しい時など、**子どもたちと遊んでくれて助かっている**
- ・子どもの父は帰りが遅いため、**夜寝るまで子どもたちの相手をしてくれて助かる**
- ・家族みんなが**笑顔で**抱っこしてくれる
- ・自分が通院や用事がある時、**積極的に子どもを預かってくれるのでありがたい**

- ・お風呂の時はみててもらえるため、**ゆったり入れる**
- ・子どもの面倒を見てくれるので、**自分の時間が取れるようになった**
- ・自分が通院や用事がある時、**積極的に子どもを預かってくれるのでありがたい**



- ・下の子を見てもらうことで、自分が上の子と**ふれあうことができた**
- ・**子ども達と深くかかわることが出来た**

子育て真っ只中のお母さんたちにとって、身近な家族の協力は何より心強く、ありがたいものです。田尻地域の乳幼児健診に来所するご家庭は同居世帯が多い背景にあります。今回掲載したお母さんたちの声は、たくさんいただいた中のほんの一部です。身近な家族にこそ、『ありがとう』という感謝の気持ちを伝えることが大切ですね。

【問い合わせ】市民福祉課 健康増進担当 (電話 38-1155)