

お知らせのマークの見方

- ◎料金の記載のないものは無料です。
- ◎マークの見方
 - 時=期日(期間)/時間 場=会場
 - 内=内容 講=講師 題=演題
 - 出=出演 曲=曲目 相=相談員
 - 対=対象 定=定員 料=料金
 - 持=持物 申=申込
- ▷市民大学あしかが学校の講座
- 必=必修 認=認定

ハローベビークラス

健康増進課・☎④3115

▼おしゃべりコース(1回目)

時 1月12日(金)場保健センター(内)

妊娠中の過ごし方、ワンポイントアドバイス、参加者同士の交流など講助産師、栄養士、保健師

▼どきどき体験コース(2回目)

時 2月3日(土)場保健センター(内)

赤ちゃんのお世話疑似体験、パパによる妊婦体験講助産師、保健師

▼わくわく育児コース(3回目)

時 3月3日(土)場さいこうふれあいセンター(内)ママ・パパになるために大切なお話、子育て支援センター見学講臨床心理士

《共通》時 午後2時~4時(対)妊娠16週以降の妊婦とその家族(定)20

組持母子健康手帳(申)事前に電話で同課

認知症介護者家族交流会

オレンジ会

元気高齢課・☎②2246

時 1月23日(火)/午後1時30分~3時(場)山前公民館(内)介護をする方同士で不安や苦勞を語り合う交流会(申)事前に電話で同課

認知症の方やご家族のための

たかろばカフェ

元気高齢課

☎②2135

時 1月10日(水)/午後

1時30分~3時30分(場)ピーターパン(元学町)(内)認知症の方や家族同士の交流の場(申)事前に電話で同課

認知症サポーター養成講座

元気高齢課・☎②2135

時 1月24日(水)/午後2時~3時30分(場)小保公民館(内)認知症の理解、関わり方についての講話(申)事前に電話で地域包括支援センター(プロムナードひこや)(☎⑥54080)または同課

専門職による個別健康相談

健康増進課・☎④3115

| 1月 | | | 2月 | | |
|--------|----|----|--------|----|----|
| 18日(木) | 午前 | 健 | 7日(水) | 午前 | 歯食 |
| 19日(金) | 午前 | 歯食 | 26日(月) | 午前 | 歯食 |
| 23日(火) | 午後 | 歯食 | | 午後 | 健 |



場保健センター (歯) = 歯科衛生士による歯と口の相談 (食) = 管理栄養士による食事の相談 (健) = 看護師などによる健康相談
申事前に電話で同課 ※1組45分程度。

休日夜間急患診療所

足利赤十字病院健診棟1階内

内科・小児科 ☎②1556

▷年始(1日~3日)・日曜・祝日 = 午前10時~午後4時
▷夜間(毎日) = 午後7時~10時

歯科 ☎②1557

▷年始(1日~3日)・日曜・祝日 = 午前10時~午後1時



生き生き元気のつどい

元気高齢課・☎②2246

| 会場 | 時間 | 1月 | 2月 |
|-------|------------------------------|--------|--------|
| 織姫公民館 | 午前 10時 ~ 11時 30分 | 16日(火) | 20日(火) |
| 助戸公民館 | | 17日(水) | 21日(水) |
| 三重公民館 | | 9日(火) | 13日(火) |
| 山辺公民館 | | 18日(木) | 15日(木) |
| 北幸楽荘 | | 22日(月) | 26日(月) |
| 富田公民館 | | 12日(金) | 9日(金) |
| 山前公民館 | | 5日(金) | 2日(金) |
| 毛野体育館 | 午後 2時 ~ 3時 30分 | 11日(木) | 8日(木) |
| 東幸楽荘 | | 11日(木) | 1日(木) |
| 西幸楽荘 | | 10日(水) | 14日(水) |
| 南幸楽荘 | | 24日(水) | 28日(水) |
| 久野公民館 | | 16日(火) | 20日(火) |
| 北郷公民館 | 11日(木) | 8日(木) | |

(内)認知症や介護を予防するための軽い体操、脳のトレーニング、講話など(対)おむね65歳以上の方(申)事前に電話で同課

足利 歩き愛です **新春 七福神ウォーキング**

歩いて健幸になる 歩きたくなる 楽しいまち あしかが
スマートウェルネス推進事業

先着**1,500名**
どなたでも
参加できます!

1月21日(日) 鏝阿寺 西側ステージ広場 問 健康増進課
☎403112

午前9時から受付 10時20分出発

鏝阿寺をスタート・ゴール地点として、約8 kmのコースで七福神の社寺をめぐる。

参加料 1,000円 ※この『歩き愛です歩数計』をお持ちの方は**参加無料**です。

特典

参加証として高性能歩数計を差し上げます。
※無料で参加された方は除きます。



健幸マイレージ
対象事業じゃよ



事前申し込み不要

お楽しみ抽選くじ クイズに答えて景品ゲット!

鏝阿寺 西側ステージ広場/午前11時から

ウォーキング終了後、『歩き愛です歩数計』をお持ちの方で、コース内で出題される足利歴史クイズに正解し、規定ポイントに達した方は、抽選くじに参加できるほか、協賛企業提供の完歩賞がもらえます。

協賛企業

多くの企業などに協賛いただきました。

足利市内企業など **28社**
足利市外企業など **29社**

※詳しくは市ホームページをご覧ください。



インフルエンザに
気をつけましょう!

健康増進課・☎403115

インフルエンザの症状

インフルエンザは、ただの風邪とは違い症状が重く、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて、普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。子どもではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方では肺炎を併発するなど、重症になることがあります。



インフルエンザにかかったら

- ▶ 睡眠や水分を十分にとり休養しましょう。
- ▶ 人ごみへの外出は控えましょう。
- ▶ 症状が現れたら早期に医療機関で受診を!

予防のポイント

- ▶ 帰宅したら、『うがい』や石けんを使った『手洗い』をしましょう。特に手洗いは、指の間や手首などもしっかり洗いましょう。
- ▶ できるだけ人ごみを避けましょう。『マスク』の着用も有効ですが、できる限り顔とマスクに間が空かないようにしましょう。
- ▶ 加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。
- ▶ 栄養と休養を十分にとって、健康管理に注意しましょう。
- ▶ 周りの人にうつらないように、咳エチケットを心がけましょう。

