

Nobody's Perfect プログラムに参加しませんか

▶内容…子育て中の親同士で、お互いの悩みや関心事を話し合い、自分に合った子育て方法を見つけるヒントになるプログラムです。

▶対象…2～4歳の子どもを持つ母で、原則毎回参加できる方

▶とき（6回連続）…6月25日(水)、7月2日(水)・9日(水)・14日(月)・25日(金)・31日(木) 10:00～正午

▶ところ…元気館

▶定員…12人程度（抽選）

▶参加料…600円（お茶代など）

▶託児…要予約（無料）

▶申し込み…6月11日(水)までに、二次元コードから。

◆参加者の声

●じっくり話をすることができ、とてもリフレッシュできました

●自分だけが悩んでいるのではないと分かり、気持ちが楽になりました

●他の家庭の子育て方針やしつけなどの話を聞き、とても参考になりました

問子育て支援課

TEL 47-7786

FAX 22-1077



健康



潮の香ウォーク

ウォーキングの基本姿勢や消費カロリーを増やす方法を体験できます。

▶とき…5月19日(月) 9:30～11:00（9:20 元気館集合）

▶ところ…潮風公園ウォーキングロード（元気館向かい）

▶持ち物…タオル、飲み物、スマートフォン（お持ちの方）、運動ができる服装と履物

▶注意…荒天や天気予報で気温が28度以上の場合は中止します。実施の有無は当日8:30以降に電話で健康推進課へお問い合わせください。

問健康推進課

TEL 20-4213

FAX 22-1077



広～い芝生でストレッチ



森林コース



公園コース



海岸コース



禁煙にチャレンジしませんか？

▶内容…5月31日は世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」。喫煙は多くの病気と関係します。世界禁煙デーをきっかけに、禁煙について考えてみませんか？

▶禁煙の効果（禁煙期間・効果）

●20分＝血圧が正常まで下がる

●1日＝心臓発作のリスクが減る

●数日＝味覚や嗅覚が改善する

●2週間～3カ月＝心臓や血管などの循環機能が改善する

●1～9カ月＝咳や喘鳴が改善する。感染症にかかりにくくなる

※参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「禁煙の効果」

◆おすすめ禁煙チャレンジ

禁煙外来や禁煙補助剤を利用する

と、禁煙の成功率が高くなります。

▶禁煙外来はこんな人におすすめ

●喫煙本数が多い

●禁煙する自信がない

●過去に禁煙したとき禁断症状が強かった

●薬局の禁煙補助剤では禁煙できなかった

▶禁煙補助剤はこんな人におすすめ

●喫煙本数が少ない

●禁煙に比較的自信がある

●忙しくて医療機関にかかる時間がとれない

●保険適用の条件を満たしていない

禁煙外来、禁煙治療の詳細はこちら

健康にいがた21(県HP)



問健康推進課

TEL 20-4213 FAX 22-1077

講座・教室



ぎおん柏崎まつり民謡街頭流し 合同練習・出張指導

◆合同練習

▶とき…6月18日(水)・24日(火)、7月3日(木)・10日(木) 19:00～20:30

▶ところ…産業文化会館

◆出張指導

▶対象…希望する団体

▶指導料…1回4千円

▶申し込み…直接または電話で、ぎおん柏崎まつり実行委員会へ。

問ぎおん柏崎まつり実行委員会（商工会議所内）

TEL 22-3161 FAX 22-3570