

冬のおしらせ

■講座の日程と内容

回	日時 (平成31年)	内容
1回目	1月23日(水) 午前9時30分	体重が減る訳は、ここにある！ ／これなら続く！ヘルシーメニュー (調理実習)
2回目	2月6日(水) 午後0時30分	みんなのダイエット知恵袋／からだを整え、気持ちよく動く(運動実習)
3回目	3月19日(火)	元気はつらつ！これからの私へ／野菜たっぷり！心も体も満足ランチ (調理実習)

し っかりサポート！
「大人ダイエット」
〜計るだけダイエット
60日コース〜

そろそろ始めてみたい…という方必見！旅行や食事会があっても無理なく続けられる方法で、効果的に健康的にダイエット！

会場 保健センター
対象 平成31年1月23日現在、70歳以下の市内在住の方
※特定保健指導対象者の方はご遠慮ください。
※全日程参加できない方は相談してください。
定員 20人(先着順)
費用 1回目・3回目：各300円(材料費)(2回目は無料)
持ち物 1回目・3回目：エプロン・三角巾・筆記用具、2回目：運動できる服装・運動靴(外履き)・タオル・筆記用具
※自宅で体重測定を行っていたいただきます。デジタル体重計(50kg単位)を用意してください。
講師 管理栄養士・保健師
申込み・問合せ 12月3日(月)から、午前8時30分〜午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)に、電話または直接保健センター(☎625)へ

年末年始のほっちゃんり対策にいかがですか？



▲昨年の飾りつけの様子

体 験学習会「まゆ玉かざりをくぐる」

まゆに見立てただんごを木の枝にさして飾る「まゆ玉かざり」を作ってみませんか。まゆ玉かざりは、羽村で養蚕が盛んだったころ、まゆがたくさん取れるようにと願いを込めて行われていた年中行事です。

併せて、まゆを使ったストラップづくりも行います。

日時 平成31年1月6日(日)午後1時〜3時
会場 郷土博物館オリエンテーションホール、旧下田家住宅
定員 30人(先着順)
費用 無料
持ち物 エプロン・三角巾・タオル
申込み・問合せ 12月2日(日)午前9時から、電話または直接郷土博物館へ(☎55812561)(祝日以外の月曜日、年末年始を除く)
※小学校4年生以下は保護者同伴

インフルエンザを予防しよう！

気温が低くなり空気が乾燥するこれからの季節は、インフルエンザが流行する可能性があります。感染予防に努めましょう。

◎予防のポイント

- ★せきエチケットを守りましょう。
- せきやくしゃみの症状があるときは、口と鼻をティッシュやハンカチで覆い、顔をそむける。
- 鼻水やたんなどを含んだティッシュは、すぐにごみ箱に捨て、手を洗う。
- せきの症状がある場合は、人ごみへの外出を避ける。
- ★日ごろから睡眠を十分取り、栄養バランスの取れた食事をするを心がけましょう。
- ★予防接種を受けましょう。

問合せ 保健センター(☎626)

病院？救急車？迷ったら…

#7119
&東京版救急受診ガイド

年末年始は、風邪・インフルエンザなどの流行や忘年会・新年会における急性アルコール中毒などで、救急車の出場が1年の中で最も多い時期です。病院か、救急車か。急な病気やけがで迷ったら、東京消防庁救急相談センター#7119に連絡してください。

新 成人の皆さん、成人式に参加しましょう

〜平成31年羽村市成人式〜

晴れて成人となり、これから羽ばたこうとしている皆さんの前途を祝し、成人式を行います。

式典後に、アトラクションとして中学校吹奏楽部による演奏や、成人式スタンプが制作した恩師スライドショーを上映する予定です。

対象 平成10年4月2日から平成11年4月1日生まれの方
日時 平成31年1月14日(月・祝)
○受付開始：午前10時30分
○開式：午前11時
会場 ゆとろぎ大ホール
※当日は、12月上旬に送付する案内状を持参してください。
問合せ 生涯学習総務課生涯学習推進係(☎363)



▲昨年の成人式の様子

また「東京版救急受診ガイド」(冊子版・ウェブ版)は、主な19の症状について、利用者が自分で症状をチェックしていくことで、病気やけがの緊急性などに関するアドバイスが得られるサービスです。

東京消防庁ウェブサイトを、またはQRコードから簡単にアクセスできます。#7119と併せて利用してください！

問合せ 福生消防署予防課(☎55210119)

病気やけがの緊急性などは、冊子版もウェブ版も、チェックした質問でアドバイスを確認できます！



携帯電話はこちら



スマートフォンはこちら

