

運動教室（10月～令和8年3月分）の参加者を募集します

教室名	①ストレッチ教室	②リズムストレッチ	③リフレッシュ体操
対 象	市民（年齢制限なし）		
募集人員	35人	35人	20人
と き	10月7日、10月21日、 11月4日、11月18日、 12月2日、12月16日、 令和8年 1月6日、1月20日、 2月3日、2月17日、 3月3日、3月17日	10月14日、10月28日、 11月11日、11月25日、 12月9日、12月23日、 令和8年 1月13日、1月27日、 2月10日、2月24日、 3月10日、3月24日	10月7日、10月21日、 11月4日、11月18日、 12月2日、12月16日、 令和8年 1月6日、1月20日、 2月3日、2月17日、 3月3日、3月17日
	午前10時～11時	午前10時～11時	午前10時～11時
応募方法	電話もしくはインターネットで応募 ●電話で応募のかた:健康係（TEL 25-1146） ●インターネットで応募のかた:右のQRコードから応募		
ところ	保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール		元気ルーム
内 容	全身のストレッチ	音楽に合わせたリズム体操、 簡単な筋トレ、ストレッチなど	エアロビクスなどの有酸素運動 を中心とした運動
講 師	スポーツ指導員 岩橋 育美	フィットネスインストラクター 藤原 京	フィットネスインストラクター 藤原 京
応募期間	9月1日(月) 午前8時30分～12日(金) 午後5時15分		

【応募時の注意点】

- 応募者が募集人員を上回った場合には抽選を実施します。なお、より多くのかたに運動する機会を持ってもらうために、今年度の教室に参加していないかたを優先します。
- ①②③のいずれかの教室に応募をしていただけます。重複の申し込みはできません。
- 持病や体の状態が運動に支障がないか確認のうえ、申し込んでください。
- 特別な事情がない限り、**3分の2以上の日程に参加できる**ことを前提として応募してください。
- 応募は教室に参加する本人が行ってください。代理での応募は受付できません。

【抽選結果の通知について】

9月22日(月)以降に下記の方法にて連絡させていただきます。

申込方法	電話で応募のかた	インターネットで応募のかた (メールアドレス入力あり)	インターネットで応募のかた (メールアドレス入力なし)
当選結果 連絡方法	窓口にて当選結果受け渡します。 電話連絡はありません。	メール	窓口にて当選結果受け渡します。 電話連絡はありません。

※インターネットで応募(メールアドレス入力あり)のかたでメールが届かない場合は、健康係まで問い合わせてください。



子育て応援講座 ～親子でリトミック～



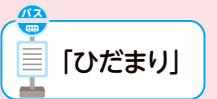
音楽にあわせて親子でスキンシップを図りながら楽しくからだを動かす遊びです。申し込みは不要です。気軽に参加してください。

対 象 乳幼児とその保護者

と き 9月4日(木)
午前10時30分～11時30分

と ころ 保健福祉センターひだまり2階・
ひだまりホール

講 師 林 千里 先生



～ひだまり通信～

健康いいね!

申込・問い合わせ 健康福祉課健康係 TEL 25-1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。
みなさんの健康づくりに役立ててください。

9月は健康増進普及月間です

厚生労働省は生活習慣病や運動・食事・禁煙などの改善について理解を深め、実践を促すため、9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」と定めています。
この機会に自身の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組んでみませんか。

統一標語

1に運動 2に食事
しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～

9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です

私たちは自分のストレス状態に気づかないで、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうことがあるかもしれません。そして、このストレス状態からさまざまな悩みが重なると、「心が苦しい」「生きるのがつらい」といった気持ちがでてくることがあります。

自分だけでは解決できない悩みや苦しみを感じたら、まずは誰かに相談してみませんか。相談することで少しほっとするかもしれません。



電話で相談

厚生労働省
電話相談窓口
掲載ページ



SNSで相談

厚生労働省
SNS相談窓口
掲載ページ



こども向け電話相談窓口

相談窓口	電話番号
チャイルドライン	TEL 0120-99-7777
24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)	TEL 0120-0-78310 なやみ言(い)おう
子どもの人権110番 (法務省)	TEL 0120-007-110

気持ちがつらくなったときや大切な人を自死で亡くされたかたの相談先

こころの健康センター（専門電話相談）

●平日の相談先

月～金曜日 午後1時～4時
(祝日・年末年始を除く)

フリーダイヤル TEL 0120-01-7823
TEL 059-253-7823

●夜間や休日の相談先

平日：午後4時～午前0時
土日祝日・年末年始：午前9時～午前0時

ナビダイヤル TEL 0570-064-556

