≪住民健診≫

下記日程で住民健診を行います。人数把握のため、予約日を変更する際は健康福祉課へご連絡ください。

健診は 12 月がおすすめ!!

例年 1 月の健診は多くの方が受診し混み合います。**12 月は、比較的ゆとりがあり、スムーズに健診を受診できます。**クリスマス・お正月と食べ過ぎ・飲み過ぎてしまう前にぜひ健診を受けませんか？

日 程
12 月 15 日(火)
会 場
保健福祉センター
受 付
7:00～9:00

～大腸がん検診を受診される方へ～
健診日を含め５日前の便の採取をお願いします。検便は１日分でも検査可能です。

≪健診結果説明会≫

下記日程で健診結果をお返しします。健診結果の見方や生活習慣改善のポイントなども説明しますので、ぜひご参加ください。

日 程 ①11 月 4 日(水)
→10 月 1･2 日に住民健診を受診された方
②11 月 5 日(木)
10 月 4 日に住民健診を受診された方
③11 月 27 日(金)
→10 月 29 日に住民健診を受診された方

＊詳細は、健診会場でお渡しした説明会のお知らせをご確認ください。日程の確認・お問合せは健康福祉課まで。

≪ヨガ教室のお知らせ≫

スポーツの秋!!一緒に体を動かしてみませんか？
下記日程でヨガ教室を開催します。



日 程 ①11 月９日（月）
②11 月 20 日（金）
③11 月 24 日（火）
時 間 10：00～11：00
持ち物 汗拭きタオル、水分補給の飲み物
定 員 20 名（先着順）
定員になり次第締め切らせていただきます
参加希望の方は健康福祉課までご連絡下さい。

ヨガインストラクター
古畑夏希先生
♡公式 LINE @629cqntc
♡Instagram natsuki_furuhata_
♡mailaddress okoppe.yoga@gmail.com



【バランスボール･マッサージ教室】



日 程 11 月 19 日（木）･12 月 17 日（木）
時 間 10：00～11：00
場 所 保健福祉センター

【体 操 教 室】



日 程 11 月 16 日（月）･12 月 14 日（月）
時 間 10：00～11：00
場 所 保健福祉センター

※参加希望の方は、健康福祉課までご連絡ください。

すまいる通信 11月号

発行:こども園ひがしどおり 地域子育て支援センター MOCO MOCOクラブ

10 月の MOCOMOCO クラブの様子♪

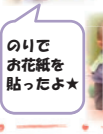
ハロウィン製作にて ハロウィンパーティーで
使用するバッグを作りました～♪







元気に
遊びました♪



のりで
お花紙を
貼ったよ★



11月の日程表（予定です。変更の可能性あります。）

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 MOCO MOCO クラブ開放	3 文化の日	4 子育て教室 午前10組	5 MOCO MOCO クラブ開放	6 MOCO MOCO クラブ開放	7 MOCO MOCO クラブ開放
8	9 MOCO MOCO クラブ開放	10 MOCOSカフェ 9:30~12:00	11 ハローベビーサークル 午前10組	12 MOCO MOCO クラブ開放	13 七五三製作 午前10組	14 MOCO MOCO クラブ開放
15	16 MOCOSカフェ 9:30~12:00	17 クッキング 午前10組	18 MOCO MOCO クラブ開放	19 MOCO MOCO クラブ開放	20 おはなし広場・測定日 午前10組	21 MOCO MOCO クラブ開放
22	23 勤労感謝の日	24 ママのためのヨガ教室 in保健福祉センター	25 MOCO MOCO クラブ開放	26 MOCO MOCO クラブ開放	27 MOCO MOCOクラブ 13:15~15:45	28 MOCO MOCO クラブ開放
29	30 MOCO MOCO クラブ開放					

●子育て親子の交流の場です。未就園児までのお子様のご利用ができます。
初めてのご利用大歓迎♪お気軽にお問合せください！
●MOCOMOCO クラブ開放
「9:30～12:00」「13:15～15:45」の開放です。
予約なしで上記時間帯ご利用できます。
●ハローベビーサークル･0 歳児集まれ！
妊婦さん、0 歳児のお子様が対象です。
●各種イベントは予約が必要となります。
●予定が変更になることがあります。
来園の前には必ずこども園ホームページの「すまいる通信」をご確認頂くか、電話でのお問い合わせをお願いいたします。
【問い合わせ先】0175-31-0201 担当:加糠･竹林