

くらしのガイド 中区版



区役所での申し込み受け付けは、1月6日(月)から行います。

健康

健康長寿課

☎504-2528、☎504-2175

健康寿命を延ばそう！ 知っておきたい生活習慣病とその予防

返ってきた健診結果の見方が分からない、生活習慣病は気になるけど運動の仕方が分からない…

1月24日(金)午後1時半～3時半 吉島公民館

保健師による検査結果の見方の解説、区スポーツコーディネーターによるお話と運動

3月の集団検診

- ①子宮頸がん、②乳がん
①受診時に20歳以上の人、②年度末で40歳以上の人。

Table with 3 columns: 期日, 会場, 時間. 3/13(金) 基町中央集会所 9:30~11:00

①1,000円、②1,500円 ※生活保護世帯、市民税非課税世帯

健康相談日 医師、管理栄養士、保健師が個別に健康相談に応じます。

エイズの検査・相談

匿名、無料、秘密厳守。検査の結果は20分程度で分かります。毎週月曜日午後6時～7時40分

保健福祉課

☎504-2109、☎504-2175

専門医による心の健康相談 気分が落ち込む、眠れないなどの心の不調

1月9日(木)、23日(木)の午後1時半～3時 中保健センター

原爆被害対策部援護課

☎504-2195、☎504-2257

被爆者健康診断

Table with 3 columns: 期日, 会場, 時間. 1/15(水) 舟入公民館 9:30~11:30

※肺がん検診を同時に受診可

催し

中央公民館

☎221-5943、☎221-5118 休火曜日、1日祝～3日金、13日祝

アシ原で遊ぼう・学ぼう!! in 白島「干潟でとんど」



干潟でとんど作り、もち焼き体験、川辺の清掃活動を行います。

小学生以上(小学生は保護者同伴) 1月18日(土)午前9時半～正午 白潮公園周辺

竹屋公民館

☎☎241-8003 休火曜日、1日祝～3日金、13日祝

子どもお茶教室 玄関の入り方、和室での振る舞いから学びます。

吉島公民館

☎246-4121、☎246-4127 休火曜日、1日祝～3日金、13日祝

はじめてのケーキづくり 20歳以上の人 2月5日(水)、19日(水)の午前10時～正午

吉島おもちゃ病院

1月19日(日)午前10時～午後3時(受け付けは正午まで) 壊れたおもちゃの修理

舟入公民館

☎☎295-5003 休火曜日、1日祝～3日金、13日祝

よがんす塾 65歳以上の人 1月17日(金)午後1時半～3時 落語で新春初笑い

中区図書館(JMSアステールプラザ内)

☎248-9300、☎247-8447 休月曜日(13日以外)、1日祝～4日(土)、14日(火)、31日(金)

おはなしワールド 幼児・児童と保護者 1月18日(土)午後2時から

絵本の読み聞かせ 【講師】図書館職員 えほんとわらべうた

乳幼児と保護者 1月17日(金)午前11時から

絵本の読み聞かせとわらべうた 【講師】ぴよぴよクラブ

中区スポーツセンター

☎241-9355、☎241-9379 休水曜日、1日祝～3日金

やってみよう！ ハンドボール イズミメイプルレッツによる指導

小学生～中学生 2月11日(祝)午前10時～正午 ¥500円

電話か直接同館へ。先着50人 お手軽エアロビクス

18歳以上の人 1月6日、20日、27日の月曜日、午前10時半～11時半

吉島屋内プール

☎249-8591、☎249-2231 休水曜日、1日祝～3日金

やさしい!! フィットネス&水中運動 プールサイドや水中で、道具を使いながら楽しく運動します。

18歳以上の人 1月9日、16日、23日の木曜日、午後2時半～3時半

アクアズンバ

ラテンのリズムに乗りながら、水中で楽しくダンスします。

中学生以上 1月10日、17日、24日、31日の金曜日、午後7時半～8時半

子育て

離乳食教室(スタート編) 生後4～6カ月の乳児の保護者 1月24日(金)午前10時～11時半

お知らせ

看護職員の再就業を支援するための無料相談会 保健師、助産師、看護師、准看護師の有資格者で未就業者

ひろしま8区+7市町地域自慢in紙屋町シャレオ 開催!

市内8区が日替わりで地域の魅力を発信します! 1月19日は中区と安佐北区の日。

紙屋町シャレオ北通り 【出演】エリザベト音楽大学(サクソフォン四重奏)



保育園・幼稚園の子育て支援事業

保育園・幼稚園に通っていない乳幼児と保護者が対象です。電話での育児相談も受けます。



Table with 4 columns: 園名, 電話番号, 日時(1月), 内容. Lists various events at different locations like 基町, 竹屋, 吉島, etc.

子育てオープンスペース

0歳から未就園までの子どもたち、お父さん・お母さんのための子育て交流広場です。



Table with 3 columns: 会場・問い合わせ, オープンスペースの名称, 日時. Lists open space events across various locations.