

# くらしの 中区版 ガイド



区役所各課などへのお問い合わせなどは2月2日(月)からお願いします。

## 健 康

### 地域支えあい課

☎504-2528、㈹504-2175

■エイズ・梅毒検査・相談

日2月4日、18日、25日の(木)、9:00

~11:00

場中保健センター

内結果は20分程度で判明

市HPか電話で

■専門医による心の健康相談

心の不調で悩んでいる人や周

りの人

日2月12日、26日の(木)、13:30~

15:00

場中保健センター

内電話(504-2109)で、前日まで

に、同課へ。先着各日2人

■区精神保健福祉家族「鯉城会」

心の病気を抱える人の家族

日2月19日(木)14:00~16:00

場中保健センター

内次年度計画の作成、家族によ

る困り事相談

市電話(504-2109)で、2月18日(水)

までに、同課へ

■なかちゃん健康相談日

日2月20日(金)10:00~11:30(30分

ごと)

場中保健センター

内医師、管理栄養士、保健師によ

る健康の個別相談

直接か電話で。先着3人

■栄養相談日

日2月13日(金)9:30~11:00(30分

ごと)

場中保健センター

内管理栄養士による食生活の個

別相談

直接か電話で。先着3人

■区ケアメンの会

男性介護者

日2月6日(金)13:00~14:30

場区地域福祉センター

内座談会

市電話(296-4880)で、特別養護

老人ホーム悠悠タウン江波へ

## 催 し

### 中央公民館

☎221-5943、㈹221-5118

休(火)、11日(祝)、23日(祝)

■中央公民館フェスティバル

日2月28日(土)10:00~17:00(バ

ザーは15:30まで)、3月1日(日)9:

30~15:30

内作品展示、舞台発表、飲食・物

品バザー、体験講習会など

### 竹屋公民館

☎241-8003

休(火)、11日(祝)、23日(祝)

■冬の野鳥観察会

日2月22日(日)9:00~12:00

内比治山での野鳥観察会

【講師】日本野鳥の会広島県支部

会員・堀江春生氏

直接か電話で、2月15日(日)まで

## 区報なか

### 吉島屋内プール

☎249-8591、㈹249-2231

休(水)(23日は除く)

■高めよう！ピラティス

いきいき

対18歳以上

日3月2日~23日の(月)、10:00~11:00

内呼吸法を活用しながら体幹のインナーマッスルをゆるやかに鍛える

￥各日700円

日2月1日(日)9:00から、直接か電話で。先着各日12人

## 子育て

### 地域支えあい課

☎504-2109、┉504-2175

### 乳幼児の健康相談室

期日	時間	会場
2/4(水)		吉島公民館
2/9(月)	9:30~11:00	舟入公民館
2/13(金)		竹屋公民館
2/18(水)		本川児童館
2/19(木)	10:00~11:30	江波集会所
2/20(金)		中央公民館
3/3(火)	13:30~15:00	中保健センター

持母子健康手帳。身長・体重測定を希望する人はフェイスタオル

■離乳食教室(スタート編)

対4~6ヶ月児の保護者

日2月16日(月)10:00~11:30

場中保健センター

内離乳食の進め方の話や実演など

日2月2日(月)から、アプリ「母子モ」か電話(504-2528)で、同課へ。先着20人

■子育てオープンスペース

内0歳~未就園児と保護者が気軽に集い、交流できる

内詳しくは区HPで

※開催については、各連絡先に問い合わせを

### 行政困りごと相談所

日2月18日(水)13:30~16:00

場竹屋公民館

内行政相談委員による行政(道路、河川、社会福祉、登記、電波、通信など)への不満・要望に関する個別相談

日2月23日(祝)10:30から、②11:00から

内昔話などの語り聞かせや、わらべ歌遊びなど。各回先着20人

### 中区図書館 (JMSアステールプラザ内)

☎248-9300、┉247-8447

休(月)(23日は除く)、12日(木)、24日(火)

### 雑誌リサイクル

内市立図書館の利用登録者

日2月11日(祝)①10:30、②11:30から

各回開始15分前から入場券配布

内保存年限の切

れた雑誌を譲渡。①1人5冊ま

で、②冊数制限なし

### おはなしのじかん-ストーリーテリングを楽しもう-

内①年少児以上、②年長児以上

日2月23日(祝)①10:30から、②11:00から

内昔話などの語り聞かせや、わらべ歌遊びなど。各回先着20人

### コジマホールディングス 中区スポーツセンター

☎241-9355、┉241-9379

休(水)(11日は除く)

### 中国電力陸上競技部による

ランニングクリニック

内中学生以上

日2月14日(土)10:00~12:00

内練習前のストレッチや持久力強化の練習方法を実際にいながら習得する

￥500円

日2月1日(日)9:00から、直接か電話で。先着30人

### ベビーヨガ

内6ヶ月~1歳半の乳幼児と保護者(乳幼児1人につき保護者1人同伴)

日3月7日(土)10:00~11:00

内ヨガのポーズを基に赤ちゃんに触れながら親子でヨガ体験

￥700円/組

日2月1日(日)9:00から、直接か電話で。先着12組

## お知らせ

### 中区民作品展

日2月19日(木)~22日(日)10:00~

19:00(最終日は16:00まで)

場JMSアステールプラザ

内区民や区内で活動している人

たちが制作した美術作品の展示

日244-8000、┉246-5808