## 健康づくりセンター 第3期水泳教室

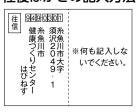
期 間 1月7日(金)~3月16日(水)

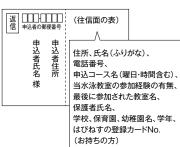
ところ 健康づくりセンターはぴねす

申込期限 12月26日(日)※往復はがきの場合は必着

**申込方法** 健康づくりセンターで配布の申込書または往 復はがき(1人1枚)でお申し込みください。

#### 往復はがきの記入方法





その他・定員を超えた教室は抽選となります。

- ・抽選結果は、1月4日(火) 13:00以降 に健康づくりセンター玄関およびホーム ページで発表します。
- ・詳細は、健康づくりセンターで配布のチ ラシまたはホームページをご覧ください。

申込・問合先 健康づくりセンター ☎561-7788



# 子育て



### 糸魚川こどもクリニック 病児保育室ジオの休室

と き 12月29日(水)~1月3日(月)

問 合 先 こども支援室 子育て支援係 ☎552-1511

## 子どものことばとこころの発達相談

と き 1月24日(月)9:00~11:30

ところ 発達支援センターめだか園

内 容 言葉の発達が遅い、落ち着きがない等、子 どもの発達面の心配事を言語聴覚士や臨床 心理士に相談できます。

対 象 子どもの発達に不安がある保護者

**申込期限** 1月21日(金)

**申込・問合先** 発達支援センターめだか園 **☎**552-8322



# 健康・福祉



## 水中運動教室 受講生募集

内 容 膝や腰に負担をかけないでできる水中運動

講 師 水中体操認定指導員

### ◆健康づくりセンター 全9回

1月11日~3月8日	毎週火曜日	13:30~15:00
		19:00~20:30
1月12日~3月16日	毎週水曜日	13:30~15:00
1月7日~3月11日	毎週金曜日	10:10~11:40

※定員 各回25人(申込多数の場合は抽選)

**申込方法** 健康づくりセンターで配布の申込書でお申 し込みください。

**申込期限** 12月26日(日)

参加費 3.600円 ※プール利用料別

申込・問合先 健康づくりセンター ☎561-7788

#### ◆糸魚川クアリゾートプール(ひすいの湯)全10回

	1月12日~3月23日	毎週水曜日	10:10~11:40
	1月13日~3月17日	<b>台</b> 海 <del>大</del>	13:00~14:30
1月15日~3月17日		19:00~20:30	

※定員 各回30人(申込多数の場合は抽選)

**申込期間** 12月13日(月)~24日(金)

参加費 3,000円※プール利用料別

その他 通院中の方は、主治医から水中運動の許可 を取ってください。

申込・問合先 健康増進課 健康づくり係 ☎552-1511

### 若くして認知症になられた方の 家族教室

と き 12月22日(水) 14:00~15:30

ところ 上越市春日謙信交流館

内 容 専門職と一緒に若年性認知症の理解を深め、介護に関する日ごろの悩み等を話し合います。

**対 象** 若年性認知症ご本人とその家族 ※定員 10人(申込順)

申込・問合先 高田西城病院 認知症疾患医療センター

**2**025-523-2139