



参加してみませんか！子育て支援イベント・講座



オリジナルのエコバッグを作ろう

夏休み工作教室

日時 7月27日(土) 午前10時30分～11時30分
会場 日の出児童センター
講師 竹内 芳江 先生
対象 小学生
定員 10名（先着順）
費用 100円
用意 汚れてもよい服装、手拭き用タオル、飲み物
申込 7月13日(土)午前9時から電話または直接下記へ
★日の出児童センター☎21-0420

赤ちゃんとのコミュニケーションを深める

赤ちゃんマッサージ&ベビーサイン

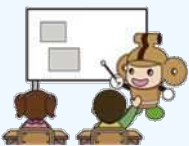
日時 7月20日(土) 午前10時～11時
会場 日の出保育園保育室
講師 小松 朋子 先生（発達心理研究所）
対象 0歳児と保護者
定員 10名（先着順）
費用 無料
用意 バスタオル
申込 電話で下記へ
★日の出保育園☎21-5263



夏休みの自由研究にいかがですか？

夏休み親子下水道教室

日時 7月27日(土) 午前9時～11時30分
会場 小山川水循環センター
対象 市内在住の小学生と保護者
定員 10組20名（先着順）
費用 無料
申込 7月10日(水)から電話で下記へ
★下水道課☎25-1146



特別展「自然の“国宝”展」関連イベント

ムジナモストラップづくり

日時 8月6日(火)
 ①午前10時30分～、②11時30分～、
 ③午後1時30分～、④2時30分～
会場 埼玉県立川の博物館ふれあいホール
定員 各30名（事前申込制）
費用 300円
 ※申込等、詳しくは下記またはHPへ
★埼玉県立川の博物館 ☎048-581-7333



かわはく



お役立ち情報たくさん！子育て情報ツール



本庄市子育て情報ガイド



子育てに関するさまざまな行政情報を掲載、電子書籍もあります。

電子書籍版はこちら▶



子育て応援サイト

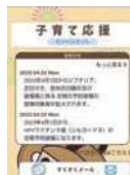


妊娠・出産から子育てに関する情報を年齢別や目的別で検索できます。

市HPの特設サイトから▶



子育て応援モバイルサイト

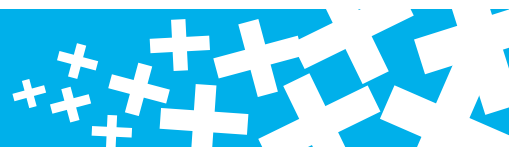


妊娠期からお子さんが3歳になるまで情報が届き、予防接種の管理もできます。

詳しくはこちら▶



健やかで安心して暮らせるまちへ みんなの健康ガイド



はにぼんチャレンジ対象事業

～筋トレ・有酸素運動で心身ともに若返ろう～

マイトレ教室

★健康推進課（保健センター内）☎24-2003

「運動したいけど、続かない…。」、「運動を始めるきっかけが欲しい!」と、考えているそのあなた!

大好評の**マイトレ教室**の参加者を今年度も大募集します。参加して健幸（健康で幸せ）な毎日を目指しませんか。



マイトレ教室とは

▶あなただけの運動プログラムを作成します

筑波大学が持つ10万人分もの研究データから、参加者一人ひとりのための運動プログラムを作成します。プログラムに合わせて「マイトレ」に取り組みましょう。

▶毎日の運動量を計測

参加中は、活動量計を身に付けて日々のデータを記録。データは、スマートフォンやパソコンからいつでも確認できます。

▶月ごとの運動状況を確認

毎月、日々の運動状況が一目で分かる実績レポート（右図）をお渡しします。自身の頑張りを確認できます。



▶こんな効果が！（昨年度参加者のデータ）

- ①体力年齢の若返り
・参加前…74.1歳 → 6か月後…67.5歳(△6.6歳)
- ②平均歩数（1日当たり）の増加
・参加前…3,746歩 → 3か月後…5,702歩(+1,956歩)



いつまでも健康な歯を！

8020運動達成者を募集

★健康推進課☎24-2003

市では、「80歳になっても20本以上の歯を保とう」を合言葉に、皆さんが歯に関心を持ってより健康に過ごせるよう『8020運動』を推進しています。

今年度も次のとおり8020運動達成者を表彰します。

対象者 次のすべてに該当する方

- ・4月1日時点で80歳以上の方
- ・歯を20本以上保っている方
- ・これまでに8020運動達成者として表彰されていない方

申込 8月22日(休)までに本庄市児玉郡歯科医師会に加入している歯科医院へ問い合わせ

※後日、8020運動達成者として表彰します（昨年度は42名が表彰されました）。

80歳になっても
20本以上の歯を保とう

