

みんなで楽しく健康づくりをしませんか？

健康アップ教室（後期日程）で運動習慣を身につけましょう！

食生活や運動習慣を改善したい、健康づくりを始めたい、メタボを解消したくても長続きしない、そんなあなたにぴったりの教室です。

特に毎年、健診結果等でコレステロール値（脂質異常）・高血糖・高血圧を指摘され、改善の見られない方は、ぜひこの機会にご参加ください。

参加した方の中には教室参加後に改善が見られた方が多くいます。あなたと同じ健康の悩みをもった仲間と一緒に健康づくりにチャレンジしませんか。

■内 容・ステップ台を用いた運動・食生活改善についての学習・健康食の試食・腹囲、体脂肪、血圧測定

■場 所 市保健福祉センター

■参加費 無料

■申し込み・問い合わせ 保健課保健指導担当 ☎ 23-4310 FAX 23-4316

健康アップ教室 後期日程

月	日	曜日	時間	内 容
12	17	木	AM9:30~ AM11:30	自分の身体を知ろう！・測定
	24			ステップ台運動基礎編
1	7			学習会・測定・ステップ台運動
	14			ステップ台運動
	21			ステップ台運動応用編
2	28			水
	4	ステップ台運動		
	10	木	学習会・測定・ステップ台運動	ステップ台運動応用編
	18			栄養指導・健康食の試食
3	25	測定・ステップ台運動・まとめ		
	3			
	10			

※栄養指導の日は終了時間が13時頃になる予定です。



ご注意ください！今年度から受付期間が早くなります

平成 28 年度 市立保育園入園児募集のお知らせ



■募集案内の配布開始日 11月6日（金）から

■配布場所

市役所福祉課・市内各保育園及び児童センター・子育て支援センター（月曜日定休）・市のホームページ

■受付期間

11月12日（木）～27日（金）

平日8時30分～17時15分

※この期間を経過しての提出は一次選考の対象外となりますのでご注意ください。

※甲府市内の施設への新規入園を希望する方は、受付期間が間に合わない可能性がありますので、必ず事前にご相談ください。

■受付場所 福祉課子育て支援担当窓口

■注意事項

※市外の施設等の利用を希望される場合や4月以降の入所を希望される場合も、同日程にて受付をします。（ただし、甲府市内の施設への新規入所希望の方はあらかじめご相談ください。）

※市内保育園では随時見学が可能です。事前に各園に日程を確認の上、ぜひ足をお運びください。

■問い合わせ 福祉課子育て支援担当（内線173～175・179）