

楽しく水に慣れよう！ 家族で水中運動あそび教室

親子で触れ合いながら、お子さんが安全に水に慣れることができる教室です。
水遊びをすることでお子さんの五感が刺激される、心身が発達するなど多くの効果がありますので、ぜひご参加ください。

とき		内容	
11月の毎週水曜日(全4回) クラス① 11:00~12:00 / クラス② 13:00~14:00 ※両クラスとも同じ内容のプログラムです。		<ul style="list-style-type: none"> 水中エクササイズ ベビーマッサージ リズム体操 	
ところ		対象者	
きしもと温泉ゆうあいパル内プール		6か月～4歳未満のお子さんとその保護者	
定員	参加料	申込方法	持ち物
各クラス10組 ※先着順	無料	電話	<ul style="list-style-type: none"> 水着、スイムキャップ タオル
申込期間			
10月2日(月)～10月29日(日) ※10月8日(日)までは町内在住者の優先申込期間です。			



問い合わせ先 フィットネス&スタジオ パル ☎ 0859-68-4811 ※毎週水曜日休館

命を守るために 献血にご協力を！

日々、病気やけがなどで輸血を必要としている多くの患者さんがいます。
ただ、献血によって集まった血液は、採血後4週間しか使うことができません。必要な患者さんにいきわたる量を保つために、常に多くの人の献血協力が必要です。尊い命を守るため、ご協力をお願いします。

とき・ところ	その他(薬の服用)
10月25日(水) <ul style="list-style-type: none"> 溝口分庁舎 10:00～11:00 大山リハビリテーション病院 12:00～13:00 伯耆町農村環境改善センター 15:00～16:30 	当日服用していても献血できる薬 血圧・高脂血症(コレステロール)・アレルギーの薬・尿酸値を下げる薬・漢方薬・一般的な胃腸薬・ビタミン剤やミネラルなどのサプリメント 前日までの服用なら献血できる薬 頭痛薬・市販薬の風邪薬
対象者	
体重50kg以上、69歳までの人 ※65歳以上の人は、60～64歳の間に献血経験がある場合に限ります。 ※協力者の安全を第一に、当日受付で医師が総合的に判断し献血をご遠慮いただく場合があります。	
問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 ☎ 0859-68-5536	