

令和4年1月

第46号

深堀地区ふれあいセンターだより

発行 深堀地区ふれあいセンター 所在地 長崎市深堀町5丁目182番地
 開館時間 火曜～金曜(9時～19時) ※月曜休館 電話 871-2387
 土曜・日曜(9時～17時)

新年あけましておめでとうございます

謹んで新年の御慶びを申し上げます。
 本年も皆様が御健勝で御多幸の1年でありますよう
 心からお祈り申し上げます。

深堀地区ふれあいセンター職員一同



～1月の予定～

深堀地区成人祝賀会

今年も深堀地区から約40名が大人の仲間入りをします。
 新成人の皆さん、おめでとうございます。

祝賀会日時：1月9日(日)10時30分 開会
 場所：深堀体育館



おんのほね

おんのほねは、1年間の無病息災を祈り、お年寄りの長寿と子ども達のたくましい豊かな成長そして、深堀を愛する心を育む、伝統行事の一つです。

日時：1月16日(日)9時30分 開会式 10時 点火の儀
 場所：深堀公園 持ってくるもの：正月飾り、しめ縄等

高齢者講座

◎良い睡眠でこころの健康づくり

日時 1月28日(金) 12時30分～ 場所 深堀地区ふれあいセンター



3階 第1研修室

いきいき健康教室に参加しませんか？

コロナの影響で運動量が減った。運動しなければと思っはいるけど一人ではなかなか…。そんな方のために、この教室では保健師による健康に関する講話と、気軽にできる運動をご紹介します。ぜひ、参加してみませんか？

会場 深堀地区ふれあいセンター 3階 第1研修室A・B

日程	令和4年2月17日(木)	令和4年3月18日(金)
内容	講話：メタボリックシンドローム 運動：自宅でもできる運動 等	講話：運動の効果 運動：スクエアステップ 等

時間 13時30分～15時30分

持ち物 水分補給用ドリンク タオル 屋外用の運動靴 マスク

対象者 20歳以上の長崎市民

参加費 無料

申込み 各日程3日前までに電話予約【095-892-1113】担当南総合事務所 地域福祉課
 健康支援係 川西(保健師)



南総合事務所からお知らせ

両親学級～プレパパママでクッキング～

南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 担当：弓場

- 日時：令和4年2月6日(日) 10:00～13:00
- 場所：長崎市健康づくりセンター(布巻町67-1)
- 対象：妊婦(概ね34週未満)とパートナーのかた
(お一人での参加、パートナーさん以外のご家族でも可)
- 内容：妊娠中の生活や出産・育児・栄養に関するミニ講話と調理実習
- 参加費：無料
- 持ってくるもの：母子手帳・エプロン・三角巾・手拭き用タオル
- 定員：5組程度

南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 電話 892-1113

