

対象は名古屋市内在住の方に限ります。場所の記載のないものは保健センターで行います。費用の記載がないものは無料です。

てんぱく保健センターだより

〒468-0056 天白区島田二丁目201 ☎807-3900(代表) FAX803-1251



- 天白区休日急病診療所 ☎801-0599
- 救急医療情報センター ☎263-1133
- 南歯科保健医療センター ☎611-8044

新型コロナウイルス感染症の影響について

掲載されているイベントや行事などは、中止や内容変更となる場合があります。予めご了承ください。
最新情報は各問い合わせ先へご確認ください、市ウェブサイトをご覧ください。

子どもと親

子育て総合相談窓口(子育て世代包括支援センター) ☎847-5981
(相談)午前8:45~午後5:15 (面接)午前9:00~午後4:30

教室・相談

事業名	日程	受付時間	対象・内容など
母乳相談(予約制) ☎807-3913	5/11(水) 6/1(水)	午前9:00~11:10	対象 母乳不足や上手に吸えない、卒乳についてなど、 母乳育児でお悩みの方(原則1回のみ)
9か月~12か月の子育て教室 (予約制) ☎807-3913	6/8(水)	午前10:00~11:30 (実施時間)	対象 9~12か月の乳児と保護者(原則1回のみ) 内容 親子の心地よい関わり方とふれあい遊び 申込 5/18(水)午前9:00~先着8組
子どものアレルギーと ぜんそく相談(予約制) ☎807-3910	5/17(火)	午前9:00~	対象 15歳未満でアトピー性皮膚炎やぜんそくでお悩 みの方 内容 専門医による相談など
はじめての歯みがき教室 (予約制) ☎807-3910	5/18(水)	午前10:00~11:00 (実施時間)	対象 令和3年4~6月生まれの幼児 内容 イヤイヤ期のむし歯予防の話、幼児食に向けての話
むし歯予防教室(予約制) ☎807-3910	5/25(水) 6/10(金)	午後1:10~2:00	対象 0~3歳児(4歳児以上はご相談ください) 内容 歯科検診・歯みがき相談など。希望者にフッ化物 塗布(費用720円、生活保護世帯に減免制度あり) 持物 母子健康手帳、歯ブラシ、タオル
離乳食幼児食相談 (予約制) ☎807-3910	5/27(金)	午後1:15、1:45 2:15、2:45	内容 お子さんの食事の困りごとの個別相談
かみかみ離乳食教室 (予約制) ☎807-3910	5/25(水)	午前10:00~11:00 (実施時間)	対象 離乳食が1日3回の子と保護者 内容 離乳食3回食の話と個別相談(希望者には試食) 申込 5/11(水)午前9:00~先着8組

一般の方

▼相談・検査

事業名	日程	受付時間	内容など
こころの健康相談(予約制) ☎807-3914	毎週水曜日	午後2:30~	心の悩みなどの個別相談(秘密厳守) ※第2水曜日に「うつ病家族相談日」を開設
性感染症検査(予約不要) ☎807-3912	5/26(木) (第4木曜日)	午前9:00~10:00	HIV・梅毒・性器クラミジアの検査※1 匿名、無料(証明書が必要な場合は有料※2)

- ※1 HIV・梅毒は血液検査、性器クラミジアは尿検査を行います。検査前1時間は排尿をしないでください。検査結果は1週間後に天白保健センターでお渡しします。電話などでの回答は不可
※2 証明書(HIVのみ)が必要な場合は、予約が必要です。事前にお問い合わせください。

▼各種検診

事業名	日程	対象・内容など	申 込
乳がん検診(予約制)	7/27(水) 午前	対象 40歳以上の女性 (2年度に1回) 費用 500円 内容 問診、マンモグラフィ	集団健診予約受付センター ☎0570-041-758 (原則、検診実施日の2か月前から3週間前まで) ※ウェブサイトからも予約できます。 名古屋市健診(検診)総合サイト

市内協力医療機関で受診できます 胃がん(X線検査または内視鏡検査)、大腸がん、肺がん・結核、子宮がん、乳がん、前立腺がんの各検診。胃がん検診は、内視鏡検査を市内協力医療機関で実施しています。(対象は50歳以上、2年度に1度、胃部X線検査と選択制)

各種検診料金免除制度 市民税非課税世帯の方などは、費用が無料になる制度があります(事前に手続きが必要です)。詳しくはお問い合わせください。

▼有毒植物の食中毒に注意してください

山菜狩りで採取した植物や、庭に生えた植物を食べた方の食中毒が発生しています。有毒な植物による食中毒では死者も発生しています。

【有毒植物による食中毒を防ぐために】

食用植物と確実に判断できない場合は、
①採らない②食べない③売らない④人にあげない
ようにしてください。

※庭に植えた覚えのない植物が生えた際は、むやみに
食べないでください。

※家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培
しないでください。

※食用植物に混じって有毒植物が生えることがある
ので、1本1本よく確認して採取してください。

問合せ 食品衛生・動物愛護等担当 ☎807-3907

食用と間違えやすい有毒植物の例
(ニラとスイセン)



▲ニラ(食用)



▲スイセン(有毒植物)

イベントや行事などに参加する際は、
マスクの着用や検温にご協力ください。
体調がすぐれないときは、参加を控えましょう。

▼乳幼児健康診査(個別通知)

都合が悪い場合はご相談ください。連絡なく
来所されない場合は、確認の連絡をすることがあ
ります。持物 母子健康手帳、アンケート

対 象	日 程	対象児の生年月日
3か月児	5/13(金)	R4/1/1~1/10
	5/20(金)	R4/1/11~1/20
	5/27(金)	R4/1/21~1/31
	6/10(金)	R4/2/1~2/10

受付 第1子 午前8:50~9:10
第2子以降 午前9:10~9:30
※第1子の方には集団指導(歯と離乳食のお話)
を行います。
※健診終了後、ブックスタート事業を実施。絵本を1冊
プレゼントします。



対 象	日 程	対象児の生年月日
1歳 6か月児	5/12(木)	R2/10/6~10/14
	5/19(木)	R2/10/15~10/25
	5/26(木)	R2/10/26~11/5
	6/9(木)	R2/11/6~11/15
3歳児 (検尿実施)	5/17(火)	H31/4/25~R1/5/5
	5/31(火)	R1/5/6~5/16
	6/7(火)	R1/5/17~5/28

受付 第2子以降 午後1:00~1:20
第1子 午後1:30~2:00
※希望者にフッ化物塗布を実施
(費用720円、生活保護世帯に減免制度あり)
※図書館のおはなし会は行いません。



問合せ 保健感染症係 ☎807-3910

▼発達障害のお子さんを育てるご家族の交流会(予約制)

日時 6/20(月)午前10:00~11:30
対象 区内在住の未就学児の家族
定員 先着8人
申込 6/6(月)午前9:00~受付
問合せ 保健看護担当 ☎807-3913

てんぱくヘルスカレッジ

▼運動コース 誰でもできる体操教室(予約制)

運動が苦手な方や、初心者の方も安心して参加
できる3日間の講座です。

日時 6/21(火)、7/13(水)・20(水)
午前9:45~11:30(9:30~受付)

場所 天白区役所講堂

対象 区内在住のおおむね65歳以上

定員 先着40人

内容 身体づくり、自宅でできる筋力トレーニング

持物 バスタオル、水分

申込 5/24(火)午前9:00~電話で受付

問合せ 感染症対策等担当 ☎807-3917

歯と口の健康週間(6/4~6/10)

【心がけたいこと】

- ①お口の体操をして、お口の筋力を保ちましょう
- ②食べたらずを磨きましょう
- ③よく噛んで食べましょう
- ④定期的に歯科検診を受けましょう



私のお口、大丈夫?
セルフチェックをしてみましょう



赤ちゃんから元気なお口を育て、一生自分の
歯で食べることができるよう「8020※」を
目指しましょう。

※80歳になっても20本以上自分の歯を保とうと
いう運動

問合せ 保健感染症係 ☎807-3910

新型コロナウイルス感染症の影響について
掲載されているイベントや行事などは、中止や内容変更となる場合があります。予めご了承ください。
最新情報は各問い合わせ先へご確認ください。市ウェブサイトをご覧ください。

天白区役所
☎・FAXは各記事をご覧ください

▼6/1(水)は「人権擁護委員の日」です

「一人で悩まないで」人権に関する悩みや問題について、お気軽にご相談ください。

- ・子どもの人権110番 ☎0120-007-110
- ・みんなの人権110番 ☎0570-003-110
- ・女性の人権ホットライン ☎0570-070-810
- ・名古屋法務局 ☎952-8111

※相談時間は午前8:30～午後5:15(土日祝除く)

天白区の身近な相談パートナー(人権擁護委員)

伊東和子さん	高橋美佐枝さん
富田哲生さん	亀山寿恵さん

問合 総務課 ☎807-3921 FAX801-0826

▼天白区総合水防訓練

水害に関する知識の普及啓発および防災意識を高めるために、実践的な訓練を実施します。

日時 5/29(日)午前9:00～11:00

場所 平針北小学校

※当日午前8:50頃、平針北小学校の防災スピーカーからサイレン音が鳴り、会場周辺で広報車による広報訓練を実施します。ご理解、ご協力をお願いします。

問合 総務課 ☎807-3812 FAX801-0826

▼【延期のお知らせ】女性会環境バザー

6月に開催を予定しておりました上記イベントは、9/3(土)に延期します。

問合 地域力推進室 ☎807-3826 FAX801-0826

▼東山の森で地質探検！！

長い年月をかけて作られた地層を観察し、東山の地形の成り立ちを学びましょう。

日時 6/4(土)午前9:30～正午

場所 東山公園周辺

定員 20人(抽選)

費用 100円(保険料含む)

実施団体 東山自然観察会

申込 窓口または区ウェブサイトで受付。催し名、住所、参加者全員の氏名、電話番号を明記し、5/20(金)までに下記へ

※1申し込み4人まで

※小学4年生以下は保護者同伴

問合 地域力推進室

☎807-3824 FAX801-0826

天白・自然とふれあい隊！

区ウェブサイトはこちらから

無料相談のご案内

▼弁護士による法律相談(予約制)

日時 5/11・25、6/8(各水曜日)
午後1:00～4:00

※相談時間は1人20分

場所 天白区役所3階相談室

対象 市内在住・在勤・在学の方

内容 民事法律問題全般

申込 実施日の1週間前から名古屋おしえてダイヤル(☎953-7584)、ウェブで先着順に受付

名古屋市 法律のことは

▼5月は自転車安全利用促進強調月間です

信号無視や一時不停止など自転車の危険な運転による事故が起きています。自転車を利用する際は交通ルールを守り、安全に道路を走行しましょう。

問合 地域力推進室 ☎807-3821 FAX801-0826

自転車に乗るときは
ヘルメットをかぶるう！
ヘルメットの着用は皆さんの命を守ることに繋がります。

天白警察署
☎802-0110 FAX805-2469

▼自転車も ルールを守る ドライバー

～自転車を安全に利用しよう～

自転車は、子どもから高齢者まで幅広い年齢層に利用されてますが、自転車利用者が交通ルールを知らなかったり、知っていてもルールを守る意識が低い傾向にあります。

自転車は「車両」であり、歩行者とは通行方法が異なるということを理解してください。

①自転車は、車道通行が原則

自転車は、車道と歩道の区別がある道路においては、車道を通るのが原則です。

歩道を通行する場合は、原則徐行で、歩道の車道寄りを通行し、歩行者の通行を妨げる場合は、一時停止してください。

②損害賠償保険などの加入

自転車利用者は、交通事故のリスクや加害者となった場合の責任の重大性を考え、損害賠償責任保険などに必ず加入してください。

天白消防署
☎801-0119 FAX806-0119

▼危険物安全週間(6/5～6/11)

ガソリン・軽油・灯油などの燃料や化粧品、消毒用アルコールなど、私たちの身の回りには「危険物」を含む製品がたくさんあります。これら危険物は火災発生の危険性が高く、爆発しやすい、消火しづらいといった性質があります。

各種製品の取り扱い表記や注意事項をよく確認するとともに、火気の近くでは使用しない、換気を十分に行うなど、製品に応じた安全な取り扱いや管理をお願いします。

天白土木事務所
☎803-6644 FAX805-1594

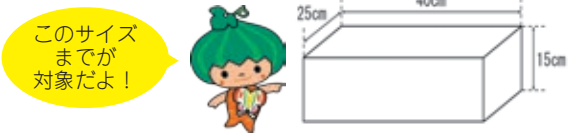
▼5月は放置自転車追放月間です！

自転車や原動機付自転車の路上放置は、通行の妨げや救急活動などの支障になります。区内の地下鉄各駅周辺は自転車等放置禁止区域に指定されており、即時撤去の対象となります。自転車などはマナーを守って正しく利用しましょう。

天白環境事業所
☎833-4031 FAX833-6823

▼小型家電の回収拠点・対象品目を拡充しました！

総合スーパー・区役所などに加えて、環境事業所でも回収します。縦15cm、横40cm、奥行き25cm以下の家電製品が対象です。



▼充電式家電は環境事業所で回収します！

小型家電の大きさを超える充電式家電は、環境事業所で無料回収します。

その他
☎・FAXは各記事をご覧ください

▼緑のカーテン栽培講座

ゴーヤの栽培の仕方、土の作り方など初心者にもわかりやすい講座です。参加者にはゴーヤの苗をプレゼントします。

日時 5/31(火)
午後2:00～3:30

場所 農業センター農業指導館

定員 先着30人

申込 5/11(水)午前10:00～電話で受付
(住所・氏名・電話番号をお伝えください)

問合 南区公害対策室 ☎823-9422

イベントに参加する際は、
マスクの着用や検温にご協力ください。
体調がすぐれないときは、参加を控えましょう。

天白区社会福祉協議会
☎809-5550 FAX809-5551

▼「誰でもできる点字教室」(全2回連続講座)

点字は、目の不自由な方が手で触って読む文字です。点字に触れてみたい方、学んでみたい方、ぜひご参加ください。

日時 6/9(木)・16(木)午前10:00～正午

場所 天白区在宅サービスセンター研修室
(原一丁目301 原ターミナルビル3階)

定員 先着20人

費用 200円(保険料含む)

持物 鉛筆またはシャープペン、消しゴム

実施団体 点訳グループ みなづき会

申込 6/1(水)までに電話、FAX(住所・氏名・電話番号・「点字教室希望」と明記)、窓口で受付

いきいき支援センター
天白区東部 ☎809-5555 FAX385-8451
天白区西部 ☎839-3663 FAX839-3665

▼認知症の人を介護する家族支援事業(予約制)

対象 認知症の高齢者を介護する家族など

申込先・開催場所	東部いきいき支援センター 区在宅サービスセンター内(原一丁目)	西部いきいき支援センター なんでも相談処 八福内(大坪二丁目)
対象学区	植田・原・久方・平針中学校区	御幸山・南天白・天白中学校区
認知症家族教室	テーマ「認知症について正しく理解しよう」 講師：地域の医師	
※東部のみオンライン有	5/16(月) 午後1:30～3:30	5/24(火) 午後1:30～3:30
医師専門相談 1人30分3人まで	5/19(木) 午後1:30～3:00	5/18(水) 午後1:30～3:00
家族サロン	介護の体験談や日ごろの思いなどを話し合いリフレッシュしましょう	
※東部のみオンライン有	5/18(水) 午後1:30～3:30	5/18(水) 午後1:30～3:30

天白図書館
☎803-4188 FAX803-4190

新型コロナウイルス感染症の状況によって、行事は中止となる場合があります。詳しくは、市図書館ウェブサイト(<https://www.library.city.nagoya.jp>)などでお知らせします。

▼おはなし会(幼児～小学校低学年向き)

日時 5/11・18、6/1・8(各水曜日)
午後3:30～4:00

定員 各当日先着15人

▼赤ちゃんからのおはなし会

日時 5/13・27、6/10(各金曜日)
午前10:30～10:50、午前11:10～11:30

定員 各当日先着8組

▼おはなしとてづくりの会

日時 5/25(水)
午後3:30～4:00

対象 幼児～小学生

定員 当日先着15人

▼わかしばなしの会

絵本や紙芝居などは使いません。耳でお話を聞いて楽しむ会です。

日時 5/28(土)
午前11:00～11:30

対象 4歳くらい～小学生、大人

定員 当日先着15人

内容 「腰折れすずめ」ほか

平針運転免許試験場は来場者用の駐車場(有料)が利用可能ですが、混雑緩和のため公共交通機関をご利用ください。

○●○場所の記載のないものは各施設で行い、費用の記載がないものは無料です。外出する際はマスクを着用しましょう。○●○

**自動車図書館**
☎・FAX821-3364

場 所	日 程
旧平針郵便局跡地	5/13(金)午前10:00～11:00
植田焼山公園	5/21(土)午後2:00～4:00
おおね荘(集会所前)	5/25(水)午前10:00～11:00
一つ山第一公園	6/3(金)午前10:00～11:00
神田公園	6/4(土)午後2:00～4:00
姥ヶ崎公園	6/7(火)午前10:00～10:50
池見公園	6/9(木)午前10:00～11:00
高坂公園	6/10(金)午前10:00～11:00

**農業センター dela ふあーむ**
☎801-5221 FAX801-5222

▼①牛さんクイズとバターづくり
牛の身体やエサ、乳しぼりなどのお話とペットボトルを使ったバターづくりと試食
日時 6/18(土)午前10:30～11:30
対象 小学生とその家族
定員 11組(抽選)※1組4人まで
費用 1組300円



▼②鶏のお話と卵焼き・卵の殻を使ったマスコットづくり(名古屋コーチン卵2個使用)
日時 6/19(日)午前10:30～11:30
対象 小学生とその家族
定員 5組(抽選)※1組5人まで
費用 1組500円(+100円でマスコット1個追加)



▼③羊のお話と羊毛マスコットづくり
日時 6/25(土)午前10:30～11:30
対象 小学生とその家族
定員 11組(抽選)※1組4人まで
費用 1組500円



▼④土の健康診断・やさいの健康診断
日時 6/26(日)午後1:30～3:30
定員 30人(抽選)
費用 300円



※①～③はマスクの着用が難しい未就学児の参加不可
①～④の申込 往復はがき(〒468-0021天白町大字平針字黒石2872-3)、市電子申請サービスで5/20(金)まで受付。催し名、開催日、住所、全員の氏名、電話番号を明記。①～③は子どもの学年も記入。⑩面関連記事あり

**天白生涯学習センター**
☎802-1161 FAX802-1162

▼【前期公開講座】自分らしさを音にのせて～ピアノと歌とおしゃべりと～
前期講座「女性セミナー」【天白女性教室】つながりを大切に♪自分らしく活躍～自分・仲間・地域～」の第1回目です。
日時 6/1(水)午前10:00～正午
(午前9:00～整理券配布、9:30開場)
定員 当日先着40人
講師 名古屋音楽学校講師 ひらまつ や え こ 平松八江子さん

▼ワードの基本(全4回連続講座)
日時 6/4・11・18・25(各土曜日)
午前10:00～正午
対象 ローマ字入力ができる方
定員 6人(抽選)
費用 1,200円(教材費は別途500円)
申込 5/14(土)まで窓口(返信用はがき必要)、往復はがき、市電子申請サービスで受付



▼〈テンパク・テニユア講座〉わらべうた
日時 6/16(木)
①午前10:00～10:45②午前11:00～11:45
対象 ①0歳児とその保護者②1歳児とその保護者
定員 ①②各先着5組
申込 5/12(木)午前9:00～電話で受付

**天白文化小劇場**
☎806-8060 FAX806-8050

▼心あたたまる名画鑑賞会
「お終活 熟春！人生、百年時代の過ごし方」
定年後に「熟年の青春＝熟春」を迎えるために、人生整理に動き出す夫婦の騒動をコミカルに描いたヒューマンコメディです。
日時 6/15(水)午後2:00開演(1:30～開場)
定員 350人※全指定席
費用 一般500円、障害者手帳をお持ちの方450円、友の会450円
※友の会料金は前売のみ。定員に達しない場合は開演1時間前から当日券を販売。(当日券の座席指定は不可)
※未就学児入場不可
※各種割引は購入時に身分証を提示
申込 当館などでチケット発売中

**天白児童館** 駐車場はありません
☎805-4129 FAX853-9133

当面の間、自由参加型のイベントに定員を設けています。最新の情報や、ご利用にあたってのお願いは、天白児童館ホームページ(<http://www.tenpaku.jp/>)をご覧ください。

▼幼児のつどい
親子でコミュニケーションを取りながら、季節の行事や手あそびなどを楽しめます。
日時 5/12・26、6/9(各木曜日)
午前10:30～11:30
対象 1歳以上の幼児と保護者
定員 当日先着10組



▼親子体育
日時 5/13・20、6/3・10(各金曜日)
午前10:30～11:30
対象 2歳以上の幼児と保護者
定員 当日先着10組
持物 上履き(親子とも)、動きやすい服装(子どもは大きめの名前入りの服)

▼絵本であそぼう
絵本や紙芝居、パネルシアターを楽しみます。
日時 5/17(火)午前10:30～11:00
対象 乳幼児と保護者
定員 当日先着5組



▼たのしいリトミック
リズムあそびや歌あそびを楽しんだり、楽器の音色に親しみます。
日時 5/18、6/1・15(各水曜日)
午前10:30～11:30
対象 1歳以上の幼児と保護者
定員 当日先着10組
【Zoomで同時配信を行います】※各先着2組
申込 5/18開催分は電話にて受付中
6/1開催分は5/19(木)午前10:00～受付
6/15開催分は6/2(木)午前10:00～受付



▼ちびもも
自主保育グループ「ももやま」のお母さんたちによる、リズム体操やわらべうたです。
日時 5/25(水)、6/22(水)
午前10:30～11:30
対象 0・1歳児と保護者
定員 各先着10組
申込 5/25開催分は5/12(木)午前10:00～受付
6/22開催分は6/9(木)午前10:00～受付

▼館内オセロ大会
参加賞あり。児童館対抗オセロ大会の出場者も募集します。
日時 6/2(木)午後3:30～4:30
対象 小学生
定員 当日先着10人



▼第2回あかちゃんタイム
ママ向けクラフトやミニ防災講座のほか、ふれあいあそびなどを予定しています。
日時 6/8(水)午前10:30～11:30
対象 0歳児と保護者
定員 先着10組※窓口での申し込みは最大5組
申込 5/24(火)午前10:00～電話、窓口で受付

▼ちびっこ体操
音楽に合わせて体を動かしたり、パラパルーンで遊ぶなど、親子で楽しめるプログラムです。
日時 6/16(木)午前10:30～11:30
対象 0・1歳児と保護者
定員 先着10組
申込 6/2(木)午前10:00～電話、窓口で受付

▼中高生の居場所づくり事業 ～中高生のJ・I・K・A・N(時間)～
体育室で卓球や、図書室で学習などができます。
日時 休館日を除く毎週金曜日
午後5:00～7:00
対象 中学生～高校生など
持物 生徒手帳または身分証明書



**天白福祉会館** 対象 市内在住の60歳以上
☎802-2351 FAX806-3327

▼医師による健康相談
日時 5/19(木)、6/2(木)
午後1:00～2:00



▼ミニシアター(上映作品はお問い合わせください)
日時 6/22(水)午後1:00～3:00
定員 先着20人
持物 福祉会館利用証、水分補給の飲み物
申込 5/26(木)～電話、窓口で受付

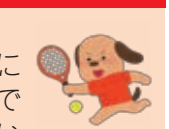
▼認知症予防リーダー養成講座
日時 7～8月(原則火曜日)午後1:00～3:00
※内容によって曜日変更あり
対象 60歳以上
定員 先着5人
申込 5/11(水)～5/31(火)までの期間、電話、窓口で受付

▼コグニサイズ体験会
運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やしましょう。
日時 5/31(火)午後1:00～3:00
定員 先着15人
申込 5/11(水)～電話、窓口で受付



**東山公園テニスセンター**
☎832-1115 FAX832-1335

▼スクールのご案内
体を動かすには丁度いい季節になってきました☆テニスセンターでは、さまざまなスクールを実施しています。ホームページをご確認いただき、お気軽にお問い合わせください！
ホームページはこちらから→



天 白 区 の SNS

Facebook

旬な情報をお届け♪



Instagram

天白区内の素敵な写真を掲載！



広報なごや

てんぱく

天白 5月



天白区の最新情報はこちら！



←区ウェブ
サイト



←区インスタ
グラム

日曜
窓口

5/8、6/5(午前8:45～正午)

編集 / 天白区役所 〒468-8510 島田2-201 ☎803-1111(代表) FAX801-0826



八事五寸ニンジンの花
(農業センター)

公園体操

みんなでいっしょに 健康づくり

どなたでもお気軽に
お越しください！

公園体操とは・・・

区内6か所の公園で、市民ボランティアグループ「てんぱく健康づくり隊」の声掛けのもと、ストレッチや軽い筋力トレーニング、ウォーキングなど1時間程度の運動を行っています。

身近な場所で 自分のペースで 無理なく 楽しく

天白公園にて

参加 方法

お近くの開催場所に、直接お越しください。
申込不要・無料(自由参加)

オレンジ色のシャツを着ている隊員まで、
お気軽にお声掛けください。



水分補給の
飲み物を
必ずお持ち
ください！

体調管理は
自身で行い、
無理せず
参加しましょう



手足を大きく振って
ウォーキング



ラジオ体操



軽い筋力
トレーニング

その他
ストレッチや、
「てんぱく
お口の体操」
など...

時間・場所

午前10:00 開始 (7～9月は午前9:00 開始)



※天候により
中止になる
場合があります。

てんぱく健康づくり隊

自分も みんなも 元気であるために



身近な場所で、誰でも参加できる活動を目指し、平成28年に結成しました。
みんな楽しく気兼ねなく、無理なく活動しています。

ボランティア活動は
長寿の秘訣です！

隊員随時
募集中！

下記の問合まで
お気軽にお問い合わせください。

※写真撮影時のみマスクを外しています

	活動日	集合場所	最寄りの交通機関
①	毎週月曜日	天白公園デイキャンプ場 (天白町大字平針字黒石)	市バス「平針南住宅」から徒歩約2分
②	第1・3水曜日	戸笠公園(久方三丁目)	地下鉄「相生山」1番出口から徒歩約4分
③	第2・4水曜日	上八事第3公園(元八事五丁目)	地下鉄「塩釜口」2番出口から徒歩約6分
④	第1・3金曜日	井口公園(井口二丁目)	地下鉄「原」2番出口から徒歩約7分
⑤	第1・3火曜日	天白川であい公園(植田南一丁目)	地下鉄「塩釜口」2番出口から徒歩約13分
⑥	第2・4金曜日	元八事公園(元八事二丁目)	市バス「島田橋」から徒歩約2分

【問合】 天白保健センター保健予防課 ☎ 807-3924 FAX 803-1251