

# 泉 区役所掲示板

## マークの見方

名氏名(ふりがな) ☎ 電話(番号) 📠 ファクス(番号) 📠 〒・住所 📅 年齢 📄 行事名 💰 費用  
✉ Eメール (アドレス) 🌐 ホームページ 📄 申込み 🗨 問合せ 📧 電子申請 横浜市電子申請・届出システム



●掲載されているイベントなどは、中止・延期になる場合があります ●費用の記載がない場合は無料 ●特に断りのないものは当日自由参加 ●区役所の駐車場は有料です  
●今月11日以降の市や外郭団体などの事業を掲載しています



ママ、パパ  
じぶんのからだも  
だいじにしてね

仕事に、子育てに、忙しい人も

## ちょこっとウォーキングから始めてみませんか？

運動不足が気になる人は、通勤や買い物などのちょこっと時間を利用した、「ウォーキング」がおすすめ。  
まずは10分、歩く姿勢を意識して、心も体もリフレッシュしましょう。

### 効果的な歩き方



### 足 体重移動のポイント



1. かかとで着地
2. 小指のつけ根
3. 親指のつけ根
4. 親指でふみこむ

運動のめやす 週3日以上 1回15~30分

### おすすめウォーキングコース

和泉川沿いのウォーキングマップをご紹介します。

下の二次元コードからご覧ください。



## いつもがんばっている ママとパパのためのリフレッシュ講座



ヘルスチェックや簡単にできる運動、体に良い食事の講話などを行います。  
忙しい中でも自分の体のことを気遣ってみませんか？

お土産と  
試食あり

見守り  
保育あり

2日間違う  
内容で実施

詳細と  
申込みは  
こちら▶



日時 10月18日(水)、11月10日(金)

各日9時30分~11時30分(9時15分受付開始)

場所 区役所1階福祉保健センター

対象 子育て中のママ・パパ、各日15人(応募者多数の場合抽選)

申込み ①両日参加、②10月18日のみの場合、10月15日まで

③11月10日のみの場合、11月7日までに電子申請で

☎ 健康づくり係 ☎ 800-2445 📠 800-2516

10月23日(月)  
~25日(水)

## 6区合同掲出訓練を行います！ (泉区、保土ヶ谷区、旭区、緑区、戸塚区、瀬谷区)

災害時医療のぼり旗を  
知っていますか？

いざという時のために  
近くの医療機関を  
確認しておきましょう▶



横浜市では、大規模地震等の災害発生時に、被災を免れ、診療などが可能な医療機関と薬局は「診療中」「開局中」と書かれた「のぼり旗」を掲げます。  
災害時に診療可能な医療機関・薬局の目印となる「のぼり旗」を確認してください。

### 災害拠点病院

(横浜医療センターなど)

生命の危険がある  
重症・重篤な傷病者等を  
受け入れます



### 災害時救急病院 (区内5か所)

生命の危険はないが、入院が必要な  
中等度の傷病者等を受け入れます

### 診療所

軽症者を受け入れます



### 薬局



☎ 運営企画係 ☎ 800-2401 📠 800-2516