

# 保健センターだより

平成25年2月16日発行

平成25年 第2号

中央保健センター

☎229-3164 ☎229-3287

保健センターでは、各年代を通して健康づくりができるように、健康相談、健康教室や電話相談を実施しています。お気軽にご利用ください。

保健センター名	問い合わせ	保健センター名	問い合わせ
中央	☎229-3164	安濃	☎268-5800
久居	☎255-8864	香良洲	☎292-4183
河芸	☎245-1212	一志	☎295-0112
芸濃	☎266-2520	白山	☎262-7294
美里	☎279-8128	美杉	☎272-8089

## 健康相談

保健師による相談や血圧測定などを行います。

**対象** 成人

**定員** 先着各3人

**申し込み** 2月25日(月)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(3月)
久居	26日(火)9:30~11:00
美杉	26日(火)9:30~11:00

## 栄養士による栄養相談

**対象** 成人

**定員** 先着各3人

**申し込み** 2月25日(月)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(3月)
久居	26日(火)9:30~11:00
美里	22日(金)9:30~11:00
一志	27日(水)9:30~11:00
美杉	26日(火)9:30~11:00

## マタニティー倶楽部

**対象** 妊婦

**申し込み** 前日までに各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(3月)	内容など
中央	6日(水) 13:30~ 15:30	赤ちゃんを楽しむ絵本(図書館職員)、赤ちゃんとの生活(保健師)
一志	13日(水) 13:30~ 15:30	妊娠中の食事について(栄養士)

## 精神科医師によるこころの健康相談

不安、眠れない、閉じこもりなどこころの問題で悩んでいる人、またはその家族に精神科医師が相談に応じます。

**とき** 3月21日(木)14時~15時30分

**ところ** 中央保健センター

**定員** 先着4人

**申し込み** 2月25日(月)から同保健センターへ

## 栄養士によるすこやか栄養相談

**対象** 妊産婦、乳幼児と保護者

**定員** 先着各2人

**申し込み** 2月25日(月)から各保健センターへ

ところ	とき(3月)
中央保健センター	15日(金)9:00~10:00
久居総合福祉会館	11日(月)13:30~14:00
河芸保健センター	6日(水)9:00~10:00
芸濃保健センター	19日(火)9:00~10:00
安濃保健センター	1日(金)9:00~10:00
香良洲保健センター	13日(水)9:00~10:00
一志保健センター	12日(火)9:00~10:00
白山保健センター	6日(水)9:00~10:00

## 赤ちゃんの離乳食教室

妊産婦、乳幼児と保護者を対象に栄養士による話、離乳食の試食や実習などを行います。

**申し込み** 2月25日(月)から各保健センターへ

<生後5~8カ月ごろの内容の話と調理実習>

ところ (保健センター名)	とき(3月)	定員
芸濃	8日(金)10:00~11:45	先着各16人(初めての人優先)
香良洲	15日(金)10:00~11:45	

※エプロンとおんぶひも、三角巾、布巾を持参

<生後9~18カ月ごろの内容の話と試食>

ところ (保健センター名)	とき(3月)	定員
河芸	4日(月)10:00~11:30	先着各20人(初めての人優先)
一志	26日(火)10:00~11:30	

## 女性のための保健師による健康相談

体調がすぐれない、イライラする、よく眠れないなど女性の健康に関する相談に女性保健師が応じます。

**とき** 3月19日(火)13時30分~15時30分

**ところ** 中央保健センター

**定員** 先着3人

**申し込み** 2月25日(月)から同保健センターへ