

健康づくりだより

平成27年2月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 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

子育て世代のための健康づくり講座

ところ 久居保健センター

対象 子育て中の人

定員 先着各25人

申し込み 2月23日(月)から同保健センターへ

とき(3月)	内容など
3日(火) 10:00~11:30	講話「若い今から健康づくり」、健康運動指導士による運動実技
17日(火) 10:00~11:30	骨密度測定、健康運動指導士による運動実技

※小さな子ども連れでも参加できます。

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23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	24日(火) 9:30~11:00
美杉	17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23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	24日(火) 9:30~11:00
美里	27日(金) 9:30~11:00
美杉	17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	4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	11日(水) 10:00~12:00	妊娠中の栄養について(栄養士)

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23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	13日(金) 10:00~11:45	先着各16人(初めての人優先)
香良洲	20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	2日(月) 10:00~11:30	先着各20人(初めての人優先)
一志	24日(火) 10:00~11:30	

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19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(初めての人優先)

申し込み 2月23日(月)から同保健センターへ