

# 健康づくりだより

平成28年8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、健康相談や健康教室、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

※の保健センターは、保健師が不在の時があります。

## 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** 8月23日(火)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(9月)
河芸	21日(水) 9:30~11:00
安濃	7日(水) 9:30~11:00
香良洲	2日(金) 13:30~15:00
一志	21日(水) 9:30~11:00
美杉 ※下之川地域住民センターで開催	27日(火) 9:30~11:00
美杉 ※竹原地域住民センターで開催	28日(水) 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** 8月23日(火)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(9月)
安濃	7日(水) 9:30~11:00
香良洲	2日(金) 13:30~15:00
一志	21日(水) 9:30~11:00
美杉 ※下之川地域住民センターで開催	27日(火) 9:30~11:00
美杉 ※竹原地域住民センターで開催	28日(水) 9:30~11:00

## 丈夫な骨づくり教室

からだを支える骨の仕組み、いつまでも元気に生活するための動けるからだづくりについて、みんなと一緒に学んでみませんか。

**とき** 10月5日(水) 9時30分~11時30分

**ところ** 香良洲保健センター

**内容** 保健師・栄養士による講話・体操、骨密度測定・相談

**対象** おおむね20~64歳の人

**定員** 先着20人

**申し込み** 8月23日(火)から同保健センターへ

## マタニティー倶楽部

**対象** 妊婦とその家族

**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(9月)	内容など
中央	14日(水) 13:30~15:30	妊娠中の食事について(栄養士)
久居	21日(水) 10:00~12:00	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)

## 赤ちゃんの離乳食教室

妊産婦、乳幼児と保護者を対象に、栄養士による話や離乳食の試食(保護者のみ)、調理体験などを行います。

**定員** 河芸保健センター先着24人、久居保健センター先着30人 ※初めての人の優先

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

**申し込み** 8月23日(火)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (9月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室《スタート編》	河芸	7日(水) 13:30~15:00	妊婦、離乳食開始前または開始したばかりの乳児を持つ保護者
幼児食へつなごう! 離乳食教室《ステップアップ編》	久居	23日(金) 10:00~11:30	離乳食に不安がある、生後10カ月ごろからの乳幼児を持つ保護者

## 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** 9月15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** 8月23日(火)から同保健センターへ