

健康づくりだより

平成29年3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。

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 先着各30人 ※初めての人優先

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

申し込み 3月22日(水)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (4月)	対象
赤ちゃんの 離乳食教室 《スタート編》	芸濃	21日(金) 10:00~ 11:30	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
	一志	25日(火) 10:00~ 11:30	

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 (4月)	内容など
中央	12日(水) 13:30~15:30	赤ちゃんと楽しむ絵本(図書館職員)、赤ちゃんとの生活(保健師)
久居	26日(水) 10:00~12:00	妊婦さんと赤ちゃんのお口の健康(歯科衛生士)

津市健康づくり推進懇話会の活動を紹介します

津市健康づくり推進懇話会では、健康づくりに関わる団体から推薦されている委員19人が、健康づくりを推進し、平成29年4月からの津市第3次健康づくり計画の策定に関わっています。また市民の皆さんが、こころ豊かに楽しく元気に暮らせることを目指して、さまざまな活動を行っています。

昨年10月9日に津リージョンプラザで開催した「健康まつり」では、市民の皆さんに体を動かす楽しさを知ってもらうために、「体力測定ビフォーアフター」を実施しました。ストレッチを行う前後での体の変化や運動の効果を体験することで、楽しく柔軟性を高め、日頃から積極的に体を動かす必要性について啓発を行いました。

柔軟性を高める簡単ストレッチ

アキレス腱、ふくらはぎ、太ももの裏が伸びていることを意識しましょう！



- ①足を交差させ、上体を前に倒す(後ろの足の膝は伸ばしておく)
- ②足を左右入れ替えて、繰り返し行う【20秒間×3回】

※体力に自信のない人は軽く壁に片手をつけて行うとよいでしょう