

# 健康づくりだより

平成31年1月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3346

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

※香良洲・白山・美杉保健センターは、保健師が不在の時があります。

## 健康相談、栄養相談

保健師・栄養士による相談を行います。

**対象** 成人

**定員** 先着各3人

**申し込み** 1月23日(水)から各保健センターへ

ところ (保健センター名)	とき(2月)
中央	6日(水)13:30~15:00
久居	19日(火)9:30~11:00
香良洲	1日(金)13:30~15:00
白山	26日(火)9:30~11:00

## 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(2月)	内容など
中央	13日(水) 13:30~15:15	妊娠中の食事について (栄養士)
久居	27日(水) 10:00~11:45	元気に妊娠・出産・育児の できる身体をつくらう(助産師)

## 赤ちゃんの離乳食教室

**内容** 妊産婦、乳幼児と保護者を対象に栄養士による話やメニューの紹介

**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** 1月23日(水)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (2月)	対象
赤ちゃんの 離乳食教室 《スタート編》	芸濃	15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	20日(水) 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** 2月14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** 1月23日(水)から中央保健センターへ

## 募集! 女性の健康アップ教室

産後に体重が戻りにくい、服が入らなくなったなど気になることはありませんか。自宅で手軽にできる運動をご紹介します。子ども連れでの参加も大歓迎です!(託児はありません)

**第5回目テーマ** 「自宅でできるウエスト-3cm」…体力測定と自宅で行う簡単体操の講話と実技

**とき** 2月19日(火)10時~12時

**ところ** 中央保健センター(津リージョンプラザ1階)

**対象** おおむね20~50歳代の女性

**定員** 35人

**申し込み・問い合わせ** 前日までに直接窓口または電話で中央保健センターへ

## がん検診・39歳以下の健康診査の受診はお済みですか?

今年度のがん検診・39歳以下の健康診査は3月までです。まだ受けていない人は早めにお申し込みください。

津市がん検診

検索

