

健康づくりだより

令和2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、保健師が不在の場合があります。

健康相談、栄養相談

対象 成人

定員 先着各3人

申し込み 1月24日(金)から各保健センターへ

※下表以外の保健センターでは、予約の上で相談を実施しています。希望する人は最寄りの保健センターへお問い合わせください。

ところ(保健センター名)	とき(2月)
久居	18日(火)9:30~11:00
白山	25日(火)9:30~11:00

赤ちゃんの離乳食教室

内容 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 安濃・一志保健センター先着各30人、中央保健センター先着20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27日(月)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》	安濃	14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	19日(水)10:00~11:30	
幼児食へつなごう! 離乳食教室《ステップアップ編》	中央	28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



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・講師
中央	12日(水)13:30~15:15	妊娠中の食事について(栄養士)
久居	26日(水)10:00~11:45	元気に妊娠・出産・育児のできる身体をつくろう(助産師)

精神科医師によるこころの健康相談

不安、眠れない、ひきこもりなどこころの健康で悩んでいる人、またはその家族の相談に精神科医師が応じます。

とき 2月17日(月)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24日(金)から同保健センターへ

女性の健康アップ教室

対象 おおむね20~50歳代の女性

定員 中央保健センター先着40人、久居保健センター先着30人

申し込み 1月24日(金)から各保健センターへ

※子ども連れでの参加も大歓迎です!(託児はありません)

ところ(保健センター名)	とき	内容
中央	3月6日(金)13:30~15:30	「女性のための災害への備え」川口淳さん(三重大学大学院工学研究科准教授)による防災の講話
久居	2月17日(月)13:30~15:30	「毎日骨こつ!骨元気生活~栄養編~」骨密度測定と栄養士による骨粗しょう症予防の講話