

健康づくりだより

令和6年3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。

離乳食教室

栄養士が離乳食の作り方の工夫やポイント、とりわけ食などについて紹介します。

| | ところ (保健センター名) | とき (4月) | 対象 |
|---------------|------------------|---------------------------|------------------------------|
| 離乳食教室 (初期) | 一志 | 17日(水) 10:00~ 11:00 | 妊婦、離乳食開始前または開始したばかりの乳児の保護者 |
| 離乳食教室 (後期) | 中央 | 23日(火) 10:00~ 11:00 | 離乳食に不安がある、生後10カ月ごろからの乳幼児の保護者 |

定員 各15人程度 ※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21日(木)から各保健センターへ



マタニティ倶楽部

歯科衛生士と栄養士が妊娠中に心がけたいお口の健康とバランス食などについて紹介します。

とき 4月10日(水)10時~12時

ところ 中央保健センター

対象 妊婦とその夫(パートナー)

定員 15組程度

申し込み 3月21日(木)から同保健センターへ

保健師によるこころの電話相談

不安、眠れない、閉じこもりなどこころの健康で悩んでいる人、またはその家族からの電話相談に応じます。

とき 3月25日(月)10時~13時

申し込み 中央保健センターへ

美里保健センター運動施設を利用してみませんか ~運動を生活の中に取り入れて笑って過ごせる体づくりを~

美里保健センターには、水深が1.1mの歩行用温水プールとトレーニングジムがあり、運動指導員による健康増進に効果的な水中運動や、ストレッチ体操などの講座を受講することができます。

ぜひ講座を利用して仲間や指導者と一緒に運動してみませんか。講座の日程等については、右記の二次元コードから「美里保健センター運動施設だより」をご覧ください。



対象 市内に在住、在勤、在学の16歳以上の人

利用料 65歳以上、障がい者手帳をお持ちの人…150円、16歳~64歳…310円 ※初めて利用する人は、事前に以下の利用講習会を受講する必要があります。

利用講習会日程 火~土曜日15時30分~、日曜日・祝日11時~

※予約不要

持ち物 マイナンバーカード、障がい者手帳など住所、氏名、年齢等が確認できるもの

利用者の皆さんから「運動の効果を実感した」「続けて通う事が楽しい」という声をいただいています。

20時まで開館しているので、仕事帰りにもご利用いただけます。



問い合わせ 美里保健センター運動施設 ☎279-3550