

# 健康づくりだより

平成26年12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、健康教室や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

## 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** 12月24日(水)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(1月)
久居	27日(火) 9:30~11:00
一志	28日(水) 9:30~11:00
美杉	20日(火) 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** 12月24日(水)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(1月)
久居	27日(火) 9:30~11:00
美里	23日(金) 9:30~11:00
一志	28日(水) 9:30~11:00
美杉	20日(火) 9:30~11:00

## マタニティー倶楽部

**対象** 妊婦

**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(1月)	内容など
中央	21日(水) 13:30~15:30	妊娠中の食事について(栄養士)
一志	14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、離乳食の試食や実習などを行います。

**申し込み** 12月24日(水)から各保健センターへ

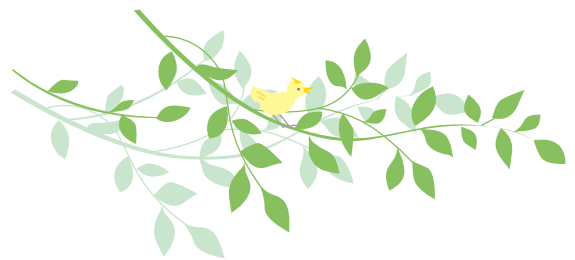
<生後5~8カ月ごろの内容の話と調理実習>

ところ(保健センター名)	とき(1月)	定員
河芸	14日(水) 10:00~11:45	先着各16人 (初めての人優先)
香良洲	16日(金) 10:00~11:45	
一志	27日(火) 10:00~11:45	

※エプロンとおんぶひも、三角巾、布巾を持参

<生後9~18カ月ごろの内容の話と試食>

ところ(保健センター名)	とき(1月)	定員
芸濃	9日(金) 10:00~11:30	先着20人 (初めての人優先)



## 久居保健センター 移転のお知らせ

1月5日(月)から、久居保健センターが移転します。

**移転先** ポルタひさい1階(久居新町3006番地)

**問い合わせ** 久居保健センター  
☎255-8864