

# 健康づくりだより

平成25年5月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX229-3287

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。

とき 6月19日(水)13時30分～15時

ところ 芸濃保健センター

対象 成人

定員 先着3人

申し込み 5月22日(水)から同保健センターへ

## 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 6月20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 5月22日(水)から同保健センターへ

## 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 5月22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(6月)	定員
芸濃	14日(金)10:00～11:45	先着各16人(初めての人優先)
香良洲	21日(金)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(6月)	定員
河芸	3日(月)10:00～11:30	先着各20人(初めての人優先)
一志	25日(火)10:00～11:30	

## さらに輝ける！「いきいき健康教室」受講生募集

### いきいき健康教室(無料)

今よりもさらに元気にすてきな自分になれるヒントを楽しく学べる教室です。

内容(全3回) 第1回…運動で体も頭も心も、軽やかに☆しなやかに☆力強く 第2回…知ってなるほど、病気知らずを支える食生活と栄養バランス 第3回…実は健康の鍵！大切な「歯とお口の健康」

ところ	とき	問い合わせ・申し込み
美杉保健センター	6月4日・18日、7月2日 いずれも火曜日9:30～11:30	美杉保健センター ☎272-8089
香良洲保健センター	6月10日・24日、7月8日 いずれも月曜日13:30～15:30	香良洲保健センター ☎292-4183
久居総合福祉会館	6月21日、7月5日・19日 いずれも金曜日13:30～15:30	久居保健センター ☎255-8864

対象 成人

定員 25人程度(先着順)

申し込み 5月27日(月)から直接または電話で希望する保健センターへ

### ■もっと地域で仲間と健康づくりをしたい人へ

「いきいき健康教室」を終了し、健康づくり推進員として仲間と一緒に楽しく地域の健康づくりを進める活動をしたいという人に「つながる健康教室」もあります。

内容(全2回) 第1回…運動を続ける秘訣のひとつは仲間づくり！効果的で身近な運動を安全に 第2回…ストレス解消方法体験☆豊かな気持ちは人とのつながり、休養とこころから

ところ	とき
美杉保健センター	7月16日(火)・30日(火)9:30～11:30
香良洲保健センター	8月5日(月)・19日(月)13:30～15:30
久居総合福祉会館	8月23日(金)・30日(金)13:30～15:30

申し込み いきいき健康教室終了時



### 新しい仲間を待っています！

私たち健康づくり推進員は、10支部で活動しています。ウォーキングや健康体操、体力チェックなど楽しみながら地域で健康づくりを広めています。