

健康づくりだより

令和4年6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、栄養士による相談や血圧測定などを行います。

と き 7月26日(火) 9時30分～11時

と ころ 久居保健センター

対 象 18歳以上

定 員 先着3人

申し込み 6月24日(金)から同保健センターへ

※上記以外の保健センターでは、予約による健康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。

女性の健康アップ教室(全2回)

女性に起こりやすい病気や症状を知り、若い時からの健康づくりとセルフケアについて一緒に考えてみませんか。子ども連れでの参加也大歓迎です！

	テーマ	とき (7月)	内 容
1回目	毎日骨こつ！ 骨元気生活	22日(金) 13:30～ 15:30	骨密度測定と、栄養士による講話・レシピ紹介
2回目	運動で変わる！ スタイルアップ	29日(金) 13:30～ 15:30	体力測定と自宅でもできる簡単な運動の紹介

と ころ 久居保健センター(ポルタひさい1階)

対 象 65歳未満の女性(両日参加できる人)

定 員 先着15人

申し込み 6月24日(金)から直接窓口または電話で同保健センターへ



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 (7月)	対 象
離乳食教室 (初期)	一 志	20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を持つ保護者
離乳食教室 (後期)	久 居	13日(水) 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を持つ保護者

定 員 先着各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 6月20日(月)から各保健センターへ

マタニティ倶楽部

と き 7月27日(水)10時～11時45分

と ころ 久居保健センター

内容など 妊娠中に心がけたいお口の健康とバランス食(歯科衛生士・栄養士)

対 象 妊婦とその夫(パートナー)

定 員 先着15組程度

申し込み 6月20日(月)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 8月22日(月)14時～16時

と ころ 中央保健センター

定 員 先着3人

申し込み 6月24日(金)から同保健センターへ