

健康づくりだより

平成26年10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 10月24日(金)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(11月)
久居	25日(火) 9:30~11:00
一志	26日(水) 9:30~11:00
美杉	25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 10月24日(金)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(11月)
久居	25日(火) 9:30~11:00
一志	26日(水) 9:30~11:00

骨こつ健康相談

おおむね20~65歳の人を対象に、保健師・栄養士による骨密度測定・相談を行います。

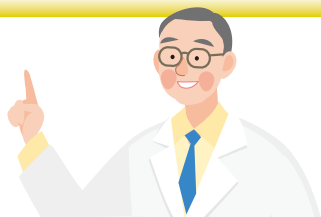
※なお、骨粗しょう症で

治療中の人は、かかりつけ医での測定をお勧めします。

定員 先着各20人

申し込み 10月24日(金)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(11月)
中央	17日(月) 9:30~11:30
芸濃	27日(木) 9:30~11:30
美里	10日(月) 9:30~11:30
香良洲	12日(水) 9:30~11:30
一志	11日(火) 9:30~11:30



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(11月)	内容など
中央	19日(水) 13:30~15:30	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)
一志	12日(水) 10:00~12:00	妊娠中の食事について(栄養士)

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 10月24日(金)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(11月)	定員
河芸	10日(月) 10:00~11:45	先着各16人 (初めての人優先)
芸濃	14日(金) 10:00~11:45	
一志	25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(11月)	定員
香良洲	21日(金) 10:00~11:30	先着20人 (初めての人優先)

11月10日~16日は アルコール関連問題啓発週間



おいしくお酒を飲むために、適正飲酒を心掛けましょう。