

健康づくりだより

平成26年7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 7月23日(水)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(8月)
久居	26日(火) 9:30~11:00
河芸	20日(水) 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 7月23日(水)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(8月)
久居	26日(火) 9:30~11:00
美里	22日(金) 9:30~11:00

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 7月23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(8月)	定員
河芸	4日(月) 10:00~11:45	先着各16人(初めての人優先)
芸濃	8日(金) 10:00~11:45	
一志	26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(8月)	定員
香良洲	22日(金) 10:00~11:30	先着20人(初めての人優先)

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(8月)	内容など
中央	20日(水) 13:30~15:30	元気に妊娠・出産・育児のできる身体をつくろう(助産師)
一志	27日(水) 10:00~12:00	妊婦さんと赤ちゃんのお口の健康(歯科衛生士)

講演会

子どもの頃から はじまるがん予防

がんの正しい知識を身につけ、自分自身の健康や大切な家族の健康について、一緒に考えてみませんか。

講演会終了後、津市のがん予防啓発に関する情報提供と交流会を予定しています。子どものころからの生活習慣を振り返る機会として、ぜひご参加ください。

とき 7月28日(月) 10時~11時45分

ところ 津リージョンプラザ2階健康教室

講師 田島和雄さん(三重大学医学部附属病院医師)

定員 先着20人

問い合わせ

久居保健センター ☎255-8864