

健康づくりだより

平成26年4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

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(5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	赤ちゃんと楽しむ絵本 (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 4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(5月)	定員
河芸	12日(月)10:00~11:45	先着各16 人(初めての 人優先)
芸濃	9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(5月)	定員
香良洲	16日(金)10:00~11:30	先着20人 (初めての 人優先)

栄養士による栄養相談

対象 成人

定員 先着3人

申し込み 4月23日(水)から一志保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(5月)
一志	28日(水)9:30~11:00

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3人

申し込み 4月23日(水)から一志保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(5月)
一志	28日(水)9:30~11:00

出前健康教室・健康相談 元気づくり教室 をご活用ください

地域の団体やPTA活動などに保健師・栄養士・歯科衛生士などが出向き、健康講話や体操、健康相談を行う「元気づくり教室」を開催しています。

回数 年に2回程度(原則として月~金曜日の9時~17時、木曜日の午後は除く)

内容 健康に関すること(例:骨の健康、生活習慣病予防など)

費用 無料

申し込み 開催予定日の1カ月前までに各保健センターへ

