

健康づくりだより

平成27年9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

※の保健センターは、保健師が不在の時があります。

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 9月25日(金)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(10月)
芸濃	14日(水)9:30~11:00
美里	21日(水)13:30~15:00
白山	20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 9月25日(金)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(10月)
芸濃	14日(水)9:30~11:00
美里	21日(水)13:30~15:00
白山	20日(火)9:30~11:00

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 10月29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 9月25日(金)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、栄養士による話や離乳食の試食、調理体験などを行います。

定員 先着各30人(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 9月25日(金)から各保健センターへ

	ところ(保健センター名)	とき(10月)	対象
はじめての！ 赤ちゃんの離乳食教室 《初級編》	一志	27日(火) 10:00~11:30	生後10カ月ごろまでの乳児を持つ保護者
幼児食へつなごう！ 離乳食教室 《ステップアップ編》	河芸	7日(水) 10:00~11:30	生後10カ月ごろからの乳幼児を持つ保護者

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(10月)	内容など
中央	21日(水) 13:30~15:30	妊婦さんと赤ちゃんのお口の健康(歯科衛生士)
久居	14日(水) 10:00~12:00	元気に妊娠・出産・育児のできる身体をつくろう(助産師)

丈夫な骨づくり教室

体を支える骨の仕組み、いつまでも元気に生活するための動ける体づくりについて、みんなと一緒に学んでみませんか。

内容 保健師・栄養士による講話・体操、骨密度測定・相談

対象 おおむね20~65歳の人

定員 先着各20人

申し込み 9月25日(金)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき
中央	11月6日(金)9:30~11:30
一志	10月26日(月)13:30~15:30

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。 ※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 9月25日(金)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき
久居	11月4日(水)9:30~11:30
河芸	10月28日(水)9:30~11:30
美里	11月2日(月)9:30~11:30
安濃	10月21日(水)9:30~11:30
白山	10月16日(金)9:30~11:30
美杉	10月23日(金)9:30~11:30