

健康づくりだより

平成28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23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	5日(水)9:30~11:00
白山	18日(火)9:30~11:00

丈夫な骨づくり教室

からだ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からだづくりについて、みんなと一緒に学んでみませんか。

とき 10月25日(火)13時~15時

ところ 美里保健センター

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20~64歳の人

定員 先着20人

申し込み 9月23日(金)から同保健センターへ

骨こつ健康相談

おおむね20~64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 9月23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	10月17日(月)13:30~15:30
河芸	10月26日(水)9:30~11:30
美里	11月7日(月)9:30~11:30
安濃	10月19日(水)9:30~11:30
白山	10月12日(水)9:30~11:30
美杉	10月28日(金)9:30~11:30

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23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	5日(水)9:30~11:00
白山	18日(火)9:30~11:00

マタニティー倶楽部

対象 妊婦とその家族

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	12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	19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)

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(保護者のみ)、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23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
赤ちゃんの離乳食教室 《スタート編》	一志	25日(火) 10:00~11:30	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
幼児食へつなごう! 離乳食教室 《ステップアップ編》	芸濃	21日(金) 10:00~11:30	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