

健康づくりだより

平成29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

※香良洲・白山・美杉保健センターは、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(月)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	4日(水)9:30~11:00
美杉 (八幡地域住民センター)	18日(水)9:30~11:00
美杉 (下之川地域住民センター)	31日(火)9:30~11:00
ところ (保健センター名)	とき(11月)
美杉 (竹原地域住民センター)	1日(水)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、学んでみませんか。

とき 10月24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・健康運動実践士による講話・体操、骨密度・足指力測定、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25日(月)から同保健センターへ

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	11日(水) 13:30~ 15:15	妊娠中の食事について (栄養士)
久居	25日(水) 10:00~ 11:45	元気に妊娠・出産・育児 のできる身体をつくろ う(助産師)

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(月)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	4日(水)9:30~11:00
美杉 (八幡地域住民センター)	18日(水)9:30~11:00
美杉 (下之川地域住民センター)	31日(火)9:30~11:00
ところ (保健センター名)	とき(11月)
美杉 (竹原地域住民センター)	1日(水)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25日(月)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》	芸濃	20日(金) 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
	一志	24日(火) 10:00~ 11:30	

