

健康づくりだより

平成29年10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・栄養相談

保健師・栄養士による相談を行います。

対象 成人

定員 各相談先着3人

申し込み 10月23日(月)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(11月)
中央	28日(火)13:30~15:00
久居	21日(火)9:30~11:00
河芸	20日(月)9:30~11:00
安濃	1日(水)9:30~11:00
一志	8日(水)9:30~11:00
白山	28日(火)9:30~11:00
美杉	14日(火)9:30~11:00
美杉 (伊勢地地域住民センター)	15日(水)9:30~11:00
美杉 (太郎生地域住民センター)	29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 11月28日(火)13時~15時

ところ 久居保健センター

内容 保健師・栄養士・健康運動実践指導者による講話・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 10月23日(月)から同保健センターへ

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 11月16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 10月23日(月)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(保護者のみ)、調理体験などを行います。

定員 河芸保健センター25人、久居保健センター30人 ※先着順(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 10月23日(月)から各保健センターへ

	ところ(保健センター名)	とき(11月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室《スタート編》	河芸	8日(水)13:30~15:00	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》	久居	24日(金)13:30~15:00	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

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(11月)	内容など
中央	15日(水)13:30~15:15	妊婦さんと赤ちゃんのお口の健康(歯科衛生士)
久居	22日(水)10:00~11:45	妊娠中の食事について(栄養士)

