

# 健康づくりだより

令和6年8月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3346

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。

## 妊婦、親と子の教室

教室名	とき(9月)	ところ (保健センター名)	内容	対象	定員	申し込み フォーム
マタニティ 倶楽部	11日(水) 10:00~12:00	久居	保健師による赤ちゃんとの暮らしのお話、図書館職員による子育て絵本の紹介	妊婦とそのパートナー	先着15組程度	
離乳食教室 (初期)	25日(水) 10:00~11:00	一志	離乳食の進め方、基本的な調理のポイント、調理体験、グループ交流	妊婦、離乳食開始頃の乳児の保護者	先着15人程度 ※初めての人優先	
離乳食教室 (中期)	17日(火) 10:00~11:00	中央	生後7カ月前後からの離乳食の進め方、とりわけ食、ミニ講話、グループ交流	離乳食開始後1カ月頃の乳児の保護者	先着15人程度 ※初めての人優先	
離乳食教室 (後期)	18日(水) 10:00~11:00	久居	3回食の進め方のポイント、調理の工夫、とりわけ食、グループ交流	生後10カ月頃の乳幼児の保護者	先着15人程度 ※初めての人優先	

申し込み 8月20日(火)より申し込みフォームから

## 健康相談・栄養相談

保健師、栄養士による相談や血圧測定などを行います。

とき 9月24日(火)9時30分~11時

ところ 中央保健センター

対象 市内に在住の人

定員 先着3人

申し込み 8月23日(金)より申し込みフォームから



## 精神科医師によるこころの健康相談

ずっと疲れている、毎日が不安、つらい、困った、眠れない、そんな気持ちを抱えていませんか。

ぜひ、精神科医師にご相談ください。また、ご家族からの相談も受け付けています。

とき 9月12日(木)①14時~ ②15時~

ところ 久居保健センター

対象 市内に在住の人

定員 先着各1人

申し込み 8月27日(火)より申し込みフォームから



## 女性の健康アップ教室②

女性に起こりやすい病気や症状を知り、健康づくりとセルフケアについて一緒に考えてみませんか。子ども連れでの参加も大歓迎です。

とき 9月27日(金)13時30分~15時30分

ところ 久居保健センター

内容 講話「骨にちょっといい話~運動編~」、骨密度測定と栄養士によるミニ講話など

対象 65歳未満の女性

定員 先着15人

申し込み 8月27日(火)より申し込みフォームから



## かけがえのない命を みんなで守ろう

9月10日は世界自殺予防デー、9月10日~16日は自殺予防週間です。眠れないなどの体の不調やつらい症状は心のSOSです。一人で抱えこまないで、悩みや気持ちをまずは言葉にしてみましょう。



津市こころの  
SOS