

11月の健康カレンダー

ところ：保健センター


名称	とき	受付時間	対象、持ち物など(※母子手帳)
母子手帳の交付と妊婦相談 	5・12・19・26日㊦	午後1時30分～3時	妊娠届出書を交付された方
ママ教室(2回目)〈予約制〉 	6日㊦	午前9時20分～30分	妊婦さん、体操のできる服装(※)
子育て相談	1日㊦	午前9時30分～11時30分	栄養、歯科相談もできます(※)
もぐもぐ教室(離乳食前期)	15日㊦	午前9時50分～10時	5～6カ月児(※)
カミカミ教室(離乳食後期)	14日㊦		9～10カ月児(※)
2歳児教室	9日㊦	午前9時45分～10時	2歳の誕生日児(※)

◎4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査、1歳児教室、はじめての歯科・2歳児歯科検診は、対象の方に個別通知します。

名称	とき	対象(持ち物)	ところ
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	24日㊦	午前9時30分～11時30分 どなたでも(筆記用具・タオル)	市民会館東ホール
健康相談・栄養相談・歯科相談〈予約制〉	22日㊦	午前9時～正午 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方	保健センター

名称	とき	集合時間	集合場所(雨天時)
蒲南コースを歩こう会	5日㊦	午前9時30分	本町公園 (生きがいセンターで室内体操)
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	12日㊦	午前9時	若宮公園時計塔前(中止)
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	24日㊦	午前9時30分	西浦公民館(中止)

知っ得講座！健康情報





ひとねる祭

ひとねる祭は、今年で開催10周年！ストレス対処法を学ぶ講演会のほか、楽しく体験できるコーナーが盛りだくさんです。

とき 11月18日(日) 午前9時～正午
ところ 保健センター
内容 オープニングイベント
 ・市健康アワード最優秀賞表彰式
 ・塩津北保育園児による歌と踊りのステージ
 体験コーナー
 ・薬剤師のお仕事体験
 ・ヘルシーおやつを試食
 ・運動サポートセンタープチ体験、体力チェック ほか

講演会
時間 午後0時15分～1時15分
講演 自分でできるストレスケア
 ～こころとからだの仕組みを知って、簡単な動きで自律神経を整えましょう～
講師 臨床心理士 浅井裕子 **対象** どなたでも **定員** 50人
申し込み 11月16日(金)までに直接または電話で保健センターへ。※動きやすい服装でお越しください。

健診結果で血圧・血清脂質・血糖値が高い方へ **初回予約制**
運動サポートセンターを使って健康になろう
 初回オリエンテーション 月・火・水・金・土(祝日を除く)
 ①午前9時～②10時15分～③午後1時30分～④3時～

在宅医などへのお問い合わせ
 在宅当番医(テレホンガイド) ☎ 67♦2828
 休日急病診療所 ☎ 67♦2555
 休日歯科・障がい者歯科診療所 ☎ 69♦8020