

保健センターのお知らせ



4月の乳幼児健診

問合せ：保健センター ☎ 992-3170・4323

4か月児健診	9か月児健診	1歳8か月児健診	3歳4か月児健診	離乳食講習会(要予約)
受付は13:15から14:00までです。対象の方に個別通知しています。				10:00～11:30
26日(水) (28年12月生)	19日(水) (28年6月生)	5日(水) (27年8月生)	12日(水) (25年12月生)	25日(火) 初期

※9か月児健診では、歯ブラシをプレゼントしています。

※1歳8か月児・3歳4か月児健診では、希望者にフッ素塗布を行います。

今よりも・これからも「輝きたい方」へ 食生活改善推進員養成講座～楽しい♪美味しい! 充実6日間コース～

健康的な食生活に興味がある方・今よりも楽しく充実した生活をごぞろいしたい方・ボランティア精神で意欲的に活動して下さる方、ぜひ一緒に活動しましょう!

■対象/松伏町に在住の方で、原則全日程に参加できる方
(年齢・性別は問いません)

日程	時間	備考
4/11(火)	10:00～12:00	
4/17(月)		
4/20(木)	10:00～13:00	調理実習あり
5/ 2(火)	13:30～16:00	試食あり
5/19(金)	10:00～13:00	調理実習あり
5/29(月)		調理実習あり

■場所/保健センター

■費用/テキスト代、調理実習費

※詳細は後日ご連絡します。

■初回持ち物/筆記用具

■申込み・問合せ/
保健センター

4月の「気軽にノルディックウォーキング」

■日時/4月12日・26日

いずれも水曜日

午前9時30分～10時30分

■場所/まつぶし緑の丘公園

(レクチャーホールに集合)

■定員/50名

(各回ごとの申込み順)

■費用/無料(ノルディックウォーキングポール無料貸出あり)

■申込み・問合せ/参加者は保健センターにて参加登録が必要です。登録後、各回ごと保健センターにお申し込みください。



健康体操「コーディネーショントレーニング」参加者募集

コーディネーショントレーニングは、簡単な動きのなかで、体幹と脳に刺激を与え、人間が本来持つ感覚を呼び覚ます運動として取り入れられています。代謝を上げ、生活習慣病予防や介護予防にもつながる脳トレです。

■対象/町内在住の昭和17年4月1日から昭和53年3月31日までに生まれた方

■日程/5月8日から毎週月曜日

①午前9時～10時30分

②午前10時30分～正午

③午後1時30分～3時

のいずれか。

※祝・休日、年末年始はお休みです。

■場所/ふれあいセンターかがやき2階

多目的室2(松伏町大字松伏357番地)

■費用/無料

■定員/45名

(各時間帯15名)

※定員を超えた場合は抽選となります。

■服装/動きやすい服でお越しください。

■持ち物/飲み物、汗拭きタオル、体育館シューズ(上ばき)

■申込み/保健センター窓口にある参加申込書を保健センターに提出してください。

■申込み期限/4月21日(金)



広告

