

保健センターのお知らせ



11月の乳幼児健診・離乳食講習会

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
29日(水) (29年7月生)	1日(水) (29年1月生)	8日(水) (28年3月生)	15日(水) (26年7月生)	14日(火) 中期・後期

※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か月児健診、3歳4か月児健診では、希望者にフッ素塗布を行います。

冬のHelloベビー教室が始まります

Helloベビー教室とは、妊婦さんの日常の過ごし方、お産の心構え、赤ちゃんの育て方など、基礎的な事を学びながらママの友達づくりができる教室です。

4回目は沐浴体験やマタニティ体験ができます。お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんのご参加もお待ちしております！

- 場所/保健センター
- 持ち物/母子健康手帳、筆記具
- 費用/350円(調理材料費)
- 申込み・問合せ/電話で保健センターへ。

	日時
1回目	11/21(火) 13:30~16:00
2回目	11/28(火) 10:00~13:00
3回目	12/ 5(火) 13:30~16:00
4回目	12/ 9(土) 9:30~12:00

献血にご協力ください

輸血を必要とする患者さんのために、ご協力をお願いします。

今回は200ml、400ml献血です。

- 日時/11月14日(火)午前9時30分~正午
- 場所/役場本庁舎 1階ロビー
- 持ち物/献血手帳、運転免許証、健康保険証など本人確認できるもの
- 問合せ/保健センター

愛育会 クリスマス会

- 日時/12月11日(月)午前10時~正午
- 場所/保健センター
- 内容/手型・写真・リース作り・おやつなど。サンタさんも来ます！
- 対象・定員/乳幼児と保護者 20組
- 費用/無料
- 申込み/11月6日(月)から保健センターへ(電話可)。



こんにちは！私たちは『食改』です！！

『食改』は食生活改善推進員の略称のことで、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりをサポートするボランティア組織です。

私たちは、地域との繋がりに重きを置き活動*しています。また、1食当たり塩分3g未満で野菜がたっぷり食べられる「健康おすすめメニュー」を保健センターロビーに置いてありますので、ぜひご利用ください。

食改では、一緒に活動していただける会員を募集しています(年齢・性別は問いません)。興味のある方は食改会員又は事務局(保健センター)までご連絡ください。

※主な活動…健康な食生活の学習(原則第1木曜日午前)、料理教室の開催、町事業への協力など



広告

気軽にノルディックウォーキング(11月)

■日時/11月8日・22日 いずれも水曜日 午前9時30分~10時30分
■申込み/ボール貸し出しを希望する方は保健センターにお申し込みください。
■費用/無料
■場所/8日:北部サービスマンセンター(玄関前に集合、22日:中央公民館1階102会議室に集合)