

保健センターのお知らせ



2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
28日(水) (29年10月生)	7日(水) (29年4月生)	21日(水) (28年6月生)	14日(水) (26年10月生)	13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友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！



	日 時
1回目	2/20(火) 13:30~16:00
2回目	2/27(火) 10:00~13:00
3回目	3/ 6(火) 13:30~16:00
4回目	3/10(土) 9:30~12:00

- 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。

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400ml献血です(200ml献血は実施しません)。

- 日時/3月13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、運転免許証等本人確認ができるもの
- 問合せ/保健センター

あなたも低栄養では!?

年をとったら粗食でいいは大間違い!!

栄養状態が悪い「低栄養」の人ほど、要介護状態や死亡のリスクが高くなることがわかっています。合言葉「さあにぎやかにいただく!」を意識して食事をしっかりととりましょう!!

さかな あぶら にくぎ ゆうにゆう やさい かいそうに
いも たまご だいち くだもの

この10食品の中から、毎日7点以上を目指しましょう!
詳しく知りたい方は保健センターの栄養相談をご利用ください。

『気軽にノルディックウォーキング』 ~大川戸方面古利根川散策~

♪寒くても足がはずめばこころもはずむ♪

- 日時/2月14日(水) 午前9時30分~11時
- 場所/まつぶし緑の丘公園レクチャーホール集合
- 定員/50名(申込み順)
- 参加費/無料(ノルディックウォーキングポール無料貸出あり。尚、ポールの数に限りがありますので、貸出し希望の方は、必ず保健センターにご連絡ください。)
- 申込み/参加者は保健センターにて参加登録が必要です。



広告

気軽にノルディックウォーキング(2月)

◆日時/2月28日(水)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 ◆費用/無料 ◆申込み/ポールの貸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。