

# ●保健センター

※乳幼児健診・健康(育児)相談は保健カレンダーをご覧ください。

種類	日程	備考	場所・時間
こころの相談	1/21(月) 2/18(月)	不安、不眠、イライラなどでお困りの本人又は家族の方からのご相談に精神保健福祉士が応じます。	保健センター(予約制) 午後1時30分～4時 こころの相談専用 ☎992-3490

## 姿勢づくりエクササイズ教室 ～あなたも姿勢美人～

『運動する機会がない』『どんな運動をすればいいのかわからず』と考えている方を対象に、基本的な運動教室を実施します。(すでに、運動習慣のある方はご遠慮ください。)

■日時/2月5日・12日・19日・26日(全4回)  
(すべて火曜日 午前9時30分～11時30分)

■場所/保健センター

■費用/無料

■持ち物/運動しやすい服装・運動靴(室内用)・飲み物(水分補給用)・タオル

■申込み/電話で保健センターへ。(先着20名)

## 健康づくり講演会

年に1度の健康に関する講演会。普段行っている健康に関する知識、それ本当?

テーマ「あなたの知っている  
食事常識はまちがっている!」

講師:松伏町医師会 安藤清平氏

■日時/2月24日(日) 午前10時30分～正午

■場所/保健センター

■費用/無料

■申込み/電話で保健センターへ。

## 栄養教室

<あなたの食事バランスは自分に合っているの?>

■日時/①コース 1月22日(火)午前9時30分～午後1時  
②コース 1月31日(木)午前9時30分～午後1時

■場所/保健センター

■費用/材料費350円

■持ち物/米1/2カップ・エプロン・三角巾・布巾1枚

■申込み/①または②コースを選んで、電話で保健センターへ。(各回16名)

## 食生活改善推進員協議会コーナー

### 男の料理教室パート2

作って、食べて、考えて、自分の食生活を見直してみましょう。

■日時/1月26日(土) 午前10時～午後1時

■場所/中央公民館

■費用/材料費300円

■持ち物/エプロン・三角巾・布巾1枚

■申込み/地域の推進員、または保健センターへ。定員20名の予約制です。

## 糖尿病予防教室

<糖尿病の正しい知識を学びましょう>

■日時/2月15日(金) }  
2月21日(木) } 午後1時30分～3時30分  
2月29日(金) }  
3月6日(木) } 午後1時30分～3時  
3月14日(金) }  
3月24日(月) 午前9時30分～午後1時

■内容/病気、栄養の講話や調理、運動指導。

■場所/保健センター

■費用/材料費350円

■持ち物/筆記用具、食品交換表(お持ちの方)

■申込み/電話で保健センターへ。

## わが家の簡単朝ごはんレシピ募集

忙しい朝だからこそ、簡単に作れる自慢の朝ごはんのレシピを紹介してください。

詳しくは、町内公共施設に置いてある募集要項をご覧ください。(締切りは、1月31日(木)です。)

## 休日当番医 (午前9時～正午)

…… 電話でご確認のうえ、受診してください ……

12/29(土)	埼玉野村病院	内・外	992-0411
～1/3(木)	埼玉筑波病院	内・外	992-3151
6(日)	宮里クリニック	産・婦	991-2912
13(日)	岡村医院	婦・小・内	991-7203
14(月)	津田医院	内	993-3111
20(日)	宮里こどもクリニック	小・内・皮	991-5010
27(日)	埼玉筑波病院	内・外	992-3151
2/3(日)	埼玉野村病院	内・外	992-0411

## 小児時間外(初期救急)診療 (午後7時～9時30分)

…… 事前に電話で患者さんの状態を伝えてから受診してください ……

1/9(水)	宮里こどもクリニック	991-5010
2/6(水)	岡村医院	991-7203