

気軽にノルディックウォーキング開催中

誰もが健康であるために、バランスの良い食事と適度な運動が必要です。

ノルディックウォーキングは、専用ポールを持つことで膝や腰への負担が軽減され、全身の約90%の筋肉を効率よく動かせるため、通常のウォーキングよりも運動効果が高いスポーツです。

現在、多くの方が健康になるためのエッセンスを聞きながら楽しく参加されています。ぜひ、一緒にノルディックウォーキングを楽しみませんか？



ノルディックウォーキングの様子



- 日時／2月25日、3月11日、25日 いずれも水曜日 午前9時30分～11時
- 場所／まつぶし緑の丘公園(雨天時は中止)
- 費用／参加無料。専用ポールは無料で貸し出しします。
- 申込み・問合せ／保健センター(電話申込み可)

献血にご協力ください

特に冬場から春先にかけては風邪などで体調を崩す人が多く、献血者が減少します。

血液の安定供給のために皆様のご協力をお願いします。今回は200ml、400ml 献血です。

日程	場所	時間
3/6(金)	役場本庁舎1階 ロビー	午前9時30分～正午
	埼玉筑波病院	午後2時15分～4時

■持ち物／献血手帳、運転免許証、健康保険証などの本人確認ができるもの

冬の母親学級が始まります

母親学級とは、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、基礎的なことを学びながらママの友達づくりができる教室です。

4回目は沐浴体験やお父さんのマタニティ体験もあります。翌年には同窓会もあります。

	日時
1回目	2/24(火) 13:30～16:00
2回目	3/3(火) 10:00～13:00
3回目	3/10(火) 13:30～16:00
4回目	3/14(土) 9:30～12:00

- 場所／保健センター
- 持ち物／母子健康手帳、筆記用具
- 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。

相談コーナー

相談はそれぞれ専門の方があたります

●こころの相談(予約が必要です)

日時／2月16日(月)午後1時30分～午後4時  
場所／保健センター  
対象／不安・不眠・イライラなどでお困りの方  
問合せ／保健センター ☎992-3490

●栄養相談(予約が必要です)

日時／2月4日(水)、3月4日(水)  
午前9時30分～11時  
場所／保健センター  
問合せ／保健センター ☎992-3170

●健康(育児)相談

日時／2月4日(水)、3月4日(水)  
午前9時30分～11時  
場所／保健センター  
問合せ／保健センター ☎992-3170

休日当番医(午前9時～正午)

電話でご確認の上、受診してください。

2/1(日)	宮里医院	内	991-2911
8(日)	宮里こどもクリニック	小・内・皮	991-5010
11(水)	埼玉筑波病院	内・外	992-3151
15(日)	埼玉あすか松伏病院	内・外	992-0411
22(日)	岡村クリニック	内	991-7203
3/1(日)	津田医院	内	993-3111

小児時間外(初期救急)診療(受付時間 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。

2/4(水)	宮里こどもクリニック	991-5010
5(木)	津田医院	993-3111
25(水)	埼玉筑波病院	992-3151
3/4(水)	宮里こどもクリニック	991-5010
5(木)	津田医院	993-3111

※上記以外の診療は、吉川市内の医療機関で実施しています。詳細は町ホームページに掲載しています。