



保健センターのお知らせ



9月の「気軽にノルディックウォーキング」

◆日程・場所/9月14日水まつぶし緑の丘公園(レクチャラーホール集合)9月28日(水)中央公民館(1階102会議室)
◆時間/午前9時30分〜10時30分◆申込み・問合せ/参加登録後、各回ごと保健センターにお申込みください。

9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。対象の方には個別通知しています。				10:00 ~ 11:30
28日(水) (28年5月生)	7日(水) (27年11月生)	21日(水) (27年1月生)	14日(水) (25年5月生)	13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・3歳4か月児健診では、希望者にフッ素塗布を行います。

高血圧予防教室

～血圧コントロールであなたも健康長寿に！～

日常生活に役立つ高血圧予防の「基礎知識」を学びます。

■日時/10月20日(木)午後1時30分～3時30分

■場所/保健センター

■内容/講義と試食。

※前日の一日あたり塩分摂取量が分かる簡易測定器を導入しました(検査を希望される方は尿を持参してください)。

■対象/町内在住の方で、血圧の目安が収縮期血圧140～159、拡張期血圧90～99のいずれか又は両方に該当される方(治療中の方は除く)。

■定員/16名(申込み順)

■持ち物/筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、尿(検査希望者)

■申込み・問合せ/9月5日(月)より受付開始。電話で保健センターへ。

糖尿病予防教室 血糖値下げてハッピーライフ

～“糖尿病のどうしたもんじゃろのお？”をスッキリ解決する講座～

日時	内容
9月15日(木)9:30～11:30	健診結果の見方、糖尿病とは？生活改善のポイント
9月20日(火)9:30～11:30	血糖値を上げない上手な食べ方を学ぼう
9月27日(火)9:30～13:30	自分にあった食事量を知ろう(調理実習)
10月上旬 お一人30分程度	栄養士と個別相談
12月15日(木)9:30～11:30	お楽しみ会(予定)

■対象/町内在住の65歳未満(昭和27年4月1日以降の生まれ)で、血糖値が高い方(HbA1c5.7%以上)
※血糖値が高く、服薬中の方は、対象になりません。ご家族も参加可能です。

■定員/16名(申込み順)

■持ち物/健診結果、筆記用具、健康手帳、調理実習費350円

■参加者特別オプション/人気の運動教室に参加できます。

■申込み・問合せ/9月14日(水)までに、電話で保健センターへ。

救急医療週間 9月4日(日)～10日(土)

「医療機関への適切な受診をお願いします」

- ①かかりつけ医を持ちましょう
「かかりつけ医」とは気軽に健康相談や、病気の相談にのってくれるお医者さんのことです。
- ②できるだけ診療時間内に受診しましょう
昼間、体調がおかしいな、と思ったら、早めにかかりつけ医に診てもらいましょう。
- ③休日・夜間のかかり方
地域の休日夜間急患診療所や休日当番医の診療時間内に受診しましょう。

運動教室 「脳と身体の若返り体操」

コーディネーショントレーニング

代謝をUPして痩せやすい身体へ！運動が苦手な方、運動習慣のない方もお気軽にご参加ください！

■日時/10月25日(火)午前10時～11時30分

■場所/保健センター

■対象/町内在住の原則40歳以上75歳未満の方

■定員/20名(定員を超えた場合は抽選。抽選にもれた方には連絡します。)

■費用/無料

■持ち物/室内履き、飲み物、汗ふきタオル
※動きやすい服装でご参加ください。

■申込み・問合せ/9月30日(金)までに、電話で保健センターへ。

広告

