

# 保健センターのお知らせ



## 2月の乳幼児健診

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
22日(水) (28年10月生)	1日(水) (28年4月生)	8日(水) (27年6月生)	15日(水) (25年10月生)	7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・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	2/21(火) 13:30～16:00
2回目	2/28(火) 10:00～13:00
3回目	3/ 7(火) 13:30～16:00
4回目	3/11(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(月)午前9時30分～11時30分
- 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出来るもの
- 問合せ/保健センター

### こころの健康講座「生活改善でうつ予防」 ～うつ病の現状と生活のコツ！～

- 日時/3月22日(水)午後2時～3時50分
- 場所/役場第二庁舎3階301会議室
- 対象/町内在住・在勤の方
- 定員/90名(申込み順) ■費用/無料
- 講師/獨協医科大学病院 こころの診療科 診療部長 井原 裕 医師
- 申込み・問合せ/2月6日(月)から電話で保健センターへ。

## 2月・3月の「気軽にノルディックウォーキング」

今話題のノルディックウォーキングを気軽に楽しみませんか？

生活習慣病や介護予防に効果的で、通常のウォーキングに比べて、20%～30%エネルギー消費が高く、効率の良い全身運動です。初心者の方にも、ポールの使い方から教えますので、気軽にご参加ください。

日程	場 所
2/ 8(水)	北部サービスセンター(玄関前に集合)
2/22(水)	中央公民館(102会議室に集合)
3/ 8(水)	まつぶし緑の丘公園(レクチャーホールに集合)
3/22(水)	

- 時間/午前9時30分～10時30分
- 定員/50名(各回ごとの申込み先着順)
- 費用/無料(ノルディックウォーキングポール無料貸出あり)
- 申込み/参加者は保健センターにて参加登録が必要です。登録後、各回ごと保健センターにお申し込みください。



広告