

保健センターのお知らせ



5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
31日(水) (29年1月生)	24日(水) (28年7月生)	17日(水) (27年9月生)	10日(水) (26年1月生)	12日(金) 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。

初夏の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	5/9(火) 13:30~16:00
2回目	5/16(火) 10:00~13:00
3回目	5/23(火) 13:30~16:00
4回目	5/27(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。



飲んでますか？牛乳!!

栄養素のひとつにカルシウムがあります。カルシウムは私たちの骨や歯を作るものですが、すべての年代で不足気味です。乳製品のカルシウムは、小魚や野菜よりも吸収率が高く、効率よく体にとり入れることができます。子どもから高齢者まで、毎日コップ一杯の牛乳を飲むことを習慣にしましょう。体重やコレステロールが気になる方は、表示をよく見て低脂肪のものを選びましょう。カロリーは低くても、カルシウムの量は多いのでおすすめです。



麻しん風しん予防接種の重点期間です

4月~6月は麻しん風しん予防接種の重点期間です。現在、1期(1歳~2歳未満児)、2期(就学前1年前の児:幼稚園等の年長児)の方に予診票をお送りしています。麻しんは春季に流行し感染力が強く、症状が重く合併症が怖い病気です。未接種の方は早めの接種をお勧めします

5月の「気軽にノルディックウォーキング」

■日時/5月17日・31日 いずれも水曜日 午前9時30分~10時30分

■場所/5月17日 北部サービスセンター(玄関前集合)・5月31日 中央公民館(102会議室集合)

■定員/50名(各回ごとの申込み順)

■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・問合せ/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

