



※乳幼児健診は保健カレンダー（保存版）をご覧ください。

「健康長寿サポーター養成講座」気軽にノルディックウォーキング

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、ストック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。健康になるためのエッセンスを聞きながら、一緒にノルディックウォーキングを楽しみませんか？

- 日程／前期・・・11月19日(火)、29日(金)、12月3日(火)、10日(火)、17日(火)
後期・・・平成26年2月4日(火)、18日(火)、3月4日(火)、11日(火)、18日(火)
- 時間／午後3時～5時
- 場所／B & G海洋センター及び松伏総合公園・松伏記念公園
(雨天時はB & G海洋センター体育館を使用します)
- 定員／前期、後期各30名
- 費用／1日100円(保険料)
- 申込み／11月5日(火)から保健センターへ。(電話申込み可)



冬の母親学級が始まります

	日時
1回目	11/12 (火) 13:30～16:00
2回目	11/21 (木) 10:00～13:00
3回目	11/25 (月) 13:30～16:00
4回目	11/30 (土) 9:30～12:00

※4回目は沐浴実習・マタニティ体験ができます。

- 場所／保健センター
- 持ち物／母子健康手帳、筆記具
- 費用／調理材料費 350円
- 申込み／電話で保健センターへ。

クリスマス会

- 日時／12月16日(月)午前10時～正午
- 場所／保健センター
- 内容／パネルシアター、バルーンアート、歌、おやつ、手形と写真のクリスマスカード作りなど。サンタさんからプレゼントがもらえるよ。
- 対象／乳幼児と保護者 20組
- 費用／無料
- 主催／松伏町母子愛育会
- 申込み／11月5日(火)から保健センターへ。(電話申込み可)

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／11月18日(月)、12月2日(月)
いずれも午後1時30分～4時
場 所／保健センター
※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／11月6日(水)、12月4日(水)
いずれも午前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／11月6日(水)、20日(水)、12月4日(水)
いずれも午前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。

11/3(日)	ねもとレディースクリニック 婦・産・内	991-5216
4(月)	ふれあい橋クリニック 脳外・内	991-1300
10(日)	岡村クリニック 内	991-7203
17(日)	津田医院 内	993-3111
23(土)	宮里医院 内	991-2911
24(日)	埼玉野村病院 内・外	992-0411
12/1(日)	ふれあい橋クリニック 脳外・内	991-1300
8(日)	ねもとレディースクリニック 婦・産・内	991-5216

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。

11/6(水)	宮里こどもクリニック	991-5010
7(木)	津田医院	993-3111
19(火)	ねもとレディースクリニック	991-5216
20(水)	宮里こどもクリニック	991-5010
12/4(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。

乳がん・子宮頸がん集団検診申込み受付中

◆対象／子宮がん検診20歳以上、乳がん検診40歳以上。各奇数月生まれの女性の方、及びクーポン券対象者。◆申込み・問合せ／保健センター TEL 992・3170