



保健センターのお知らせ



8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
31日(水) (28年4月生)	3日(水) (27年10月生)	24日(水) (26年12月生)	10日(水) (25年4月生)	9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。

秋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友づくりができる教室です。

4回目は沐浴実習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	8/23(火) 13:30～16:00
2回目	8/30(火) 10:00～13:00
3回目	9/ 6(火) 13:30～16:00
4回目	9/10(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。

「わくわくファミリークッキング」参加者募集

町のボランティア「食生活改善推進員協議会」が主催する親子で参加できる料理教室を開催します。

- 日時/9月3日(土)午前10時～午後1時
- 場所/中央公民館2階調理室
- 対象/町内在住のお子さん(幼稚園・保育園の年長の学年又は小学1～6年生)と保護者の方
- 定員/16組(申込み順)
- 費用/1人につき200円(親子で400円)
- 持ち物/エプロン、三角巾、筆記用具
- 申込み/9月1日(木)までに保健センター又は食生活改善推進員へ。



見直そう、和食の力!

バランスのとれた食事とは炭水化物、タンパク質、脂質の割合がよいことを指します。具体的にあらわすと、主食+タンパク質のおかず1品+野菜のおかず2品の昔ながらの和食です。パンや麺は食塩を含むので、3食のうち2食の主食はごはんにして、汁物は1日1回にすると食塩や脂肪の摂りすぎを防ぐことができます。そして、乳製品と果物を間食に加える事で、和食に不足しがちなビタミンやミネラルを補いバランスの良い食事になります。

骨密度検診

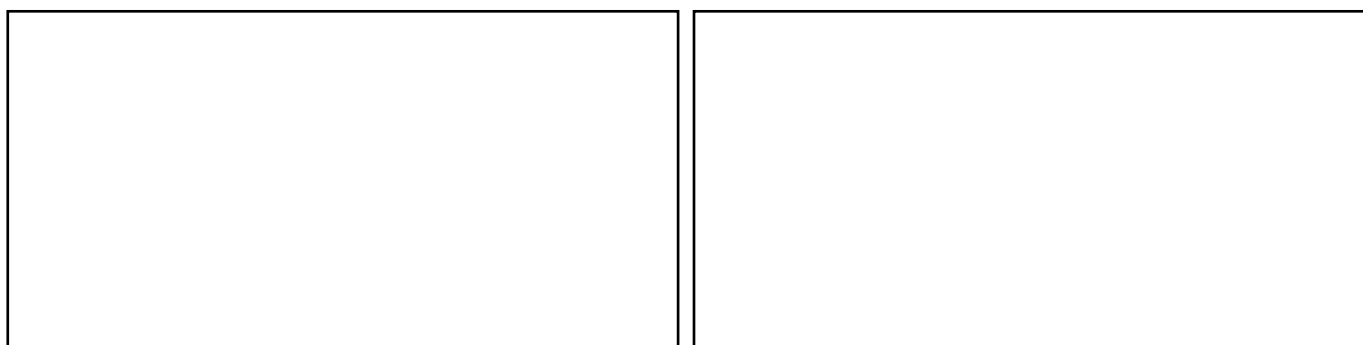
「骨粗しょう症」とは、骨密度の低下と骨質の劣化の両方が影響し合い、骨折の危険性が高まる病気です。

骨粗しょう症による骨折から、要介護状態になる方も少なくありません。

測定日	時間	定員	会場
10/14(金) 17(月)	13:30、14:00 14:30、15:00 15:30、16:00	各日 150人	保健センター

- 対象/町内在住の40歳以上の女性(昭和52年3月31日以前に生まれた方)
- 費用/500円 ※①75歳以上の方 ②住民税非課税世帯の方 ③生活保護受給者は無料になります。
②・③の方は、事前に保健センターで申請してください(持ち物：印かん。③の方は、生活保護受給者証もお持ちください。)
- その他/かかとの骨で測定するので、素足になりやすい服装でお越しください。
- 申込み/8月22日(月)から電話で保健センターへ(定員になり次第締切り)。

広告



「気軽にノルディックウォーキング」

◆日時/8月24日(水)北部サービスマスター(白老人福祉センター) 玄関前集合 9月14日(水)まつがし緑の丘公園(レクチャーホール集合) ◆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。