

# 保健センターのお知らせ

問合せ 保健センター ☎992-3170

## 2月の乳幼児健診・離乳食講習会・各種相談

☎ 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
26日(水) (令和元年10月生)	5日(水) (平成31年4月生)	19日(水) (平成30年6月生)	12日(水) (平成28年10月生)	18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。

相談名	日時	内容	問合せ
こころの相談 (要予約)	2/17(月) 9:15～11:00	不安・不眠・イライラなどでお困りの方を対象とした相談	保健センター ☎992-3490
栄養相談 (要予約)	2/5(水)、3/4(水) いずれも9:00～11:00	子どもから大人まで栄養に関する相談	保健センター ☎992-3170
健康(育児)相談	2/5(水)、3/4(水) いずれも9:30～11:00	健康相談…血圧測定、尿検査、生活習慣病予防に関する相談 育児相談…身長、体重の測定、育児の悩みに関する相談	

## Hello 😊 ベビー教室が始まります

	日	時
1回目	2/25(火)	13:30～16:00
2回目	3/ 3(火)	10:00～13:00
3回目	3/10(火)	13:30～16:00
4回目	3/14(土)	9:30～12:00

場 保健センター 持 母子健康手帳、筆記用具  
費 調理実習代 350円 ④ 電話で保健センターへ。  
※4回目は沐浴実習やマタニティ体験ができます。  
お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんのご参加も  
お待ちしております！

## 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。)

④ 3月12日(木)

9:30～12:00

場 役場本庁舎 1階ロビー

持 献血カード、  
運転免許証等本人  
確認ができるもの



## 『気軽にノルディックウォーキング』

♪ 寒くても足がはずめばこころもはずむ♪

④ 2月18日(火) 9:30～11:00

場 北部サービスセンターグラウンド集合

定 50名(申込み順)

費 無料(ノルディックウォーキングポール無料貸出あり。尚、ポールの数に限りがありますので、貸出し希望の方は、必ず保健センターにご連絡ください。)

④ 参加者は保健センターにて参加登録が必要です。



## 離乳食講習会に参加しませんか？

～参加者から大好評！！～

保健センターでは月に1回離乳食講習会を実施しています。偶数月には初期・奇数月には中後期の離乳食について、栄養士の講話のほかデモンストラーション・試食・個別相談を行っています。

😊こんな方にお勧めです😊

- ★ 離乳食をこれから始めようと思っている方
- ★ 同年代のお子さんと離乳食を楽しみたい方
- ★ 離乳食が進まず悩んでいる方
- ★ もう始めている方
- ★ 初めてで不安な方

参加をお待ちしています♪

