

◎「元気いっぱいステップ教室」参加者募集

市民の健康づくりの一環として、「元気いっぱいステップ教室」を開催します。健康な身体を作る運動を楽しみながら実践していくことで運動を習慣づけ、健康の保持増進を図り、生活習慣病を予防しましょう。

- 対象 市内在住の40歳～74歳で、原則すべての回に参加できる人
- とき 9月25日(火)～11月13日(火)
毎週火曜日(全8回) 13:30～15:30
- ところ 保健センター
- 内容 個人に合った高さやテンポでのステップ運動(踏み台昇降運動)、体力チェック、食育指導等
- 参加料 無料
- 定員 30人(応募多数の場合は抽選)
- 申込期限 8月31日(金)
- 申込方法
はがきに郵便番号、住所、氏名、生年月日、日中連絡の取れる電話番号を記入し郵送(FAX、E-mailでも可)
- 問い合わせ・申込先
〒756-8601 山陽小野田市役所
国保年金課 ☎82-1189 FAX 82-1210



【乳児健康診査】

(母子健康手帳・乳児健康診査票持参)

- 対象 生後1・3・7か月児
- ※各医療機関にお問い合わせのうえ、受診してください。

【1歳6か月児健康診査】

(母子健康手帳・健康診査票持参)

- 小野田保健センター
- とき 8月10日(金) 13:00～14:00

【3歳6か月児健康診査】

(母子健康手帳・健康診査票・尿持参)

- 小野田保健センター
- とき 8月24日(金) 13:00～14:00
- 保健センター
- とき 9月5日(水) 13:00～14:00

【すくすくベビーサークル】

- 対象 0歳～1歳3か月児とその母親
- 小野田保健センター
- とき 8月16日(木) 10:00～11:30
- 内容 スキ・すき☆スキンシップ

【すくすく相談】

(母子健康手帳持参)

- 対象 乳幼児
- 内容 乳幼児の身体測定、育児相談、栄養相談
- 小野田保健センター
- とき 8月16日(木) 9:30～11:15

【育児学級】

(母子健康手帳・筆記用具持参)

- 対象 生後3か月～6か月の乳児とその保護者
- 申込先 保健センター
- 小野田保健センター
- とき 8月17日(金) 13:30～15:30
- 内容 小児科医講話「子どもの病気とその予防」、座談会、育児を通しての仲間作り、個別相談、身体測定
- 保健センター
- とき 9月21日(金) 13:30～15:30
- 内容 保健師講話「育児のポイント」、栄養士講話「離乳食について」、調理実習(エプロン持参)、個別相談、身体測定
- ※2回で1コースになります。