

◎「行楽の秋」楽しむには健康づくりから

いきいき健康ウォーク～刈屋道散策～

さわやかな秋風に吹かれて、心も軽やかにウォーキングが楽しめる季節となりました。今回は、刈屋道と呼ばれる古道を散策します。秋と健康を満喫するウォーキングを一緒に楽しみましょう！

- 対象 5km程度のウォーキングが可能な人
- とき 10月14日(水) 9:30～11:30 (小雨決行)
- 集合場所 須恵公民館 ●参加料 無料
- 持参するもの 飲み物、タオル、帽子、歩数計(持っている人)など
- 申込期限 10月13日(火) ●申込方法 窓口または電話にて申込み
- 問い合わせ・申込先 健康増進課



医師による講演会

健康について考えてみませんか。気軽にご参加ください。

- 聴講料 無料
- 定員 各60人(先着順)
- 申込方法 窓口または電話にて申込み
- 問い合わせ・申込先 健康増進課

【脳の健康について】

生活習慣病、認知症を予防することが脳の健康につながります。明日からできることを一緒に考えましょう。

- とき 11月12日(木) 13:30～14:30
- ところ 仮設山陽総合事務所
- 講師 青木 岳也(扶老会病院医師)

【不整脈について】

ストレスや疲れからも起こる不整脈は体調を知らせるシグナルです。不整脈のことを知って対処方法を学びましょう。

- とき 11月19日(木) 13:30～14:30
- ところ 市民館
- 講師 村田 和也(むらた循環器内科院長)

【すくすく相談】(母子健康手帳持参)

- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 乳幼児の身体計測、育児相談、栄養相談
- 小野田保健センター
- とき 10月22日(木) 9:30～11:15
- 仮設山陽総合事務所
- とき 11月5日(木) 9:30～11:15

【マタニティスクール】

- 対象 妊婦とその夫(家族も参加可)
- ところ 小野田保健センター
- パパしっかり体験コース
- とき 11月1日(日) 9:30～11:30
- 内容 赤ちゃんをお風呂に入れよう、リラクゼーション、知って得する母子保健サービス、妊婦体験
- 持ってくるもの
母子健康手帳、運動のできる服装

【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
- ところ 小野田保健センター

■1回目(10月16日(金) 13:30～15:30)

○内容 小児科医講話、座談会、歯科指導

■2回目(11月20日(金) 13:30～15:30)

○内容

育児のポイント、離乳食について(調理実習)
※2回で1コースです。1週間前までに健康増進課へ申し込んでください。

【幼児食に向けてのステップアップ教室】

(母子健康手帳・筆記用具持参)

離乳の完了まであと少し。「食」と子どもの成長を楽しむ気持ちで参加してみませんか。

- 対象 1歳前後の幼児とその保護者
- とき 10月15日(木) 13:30～15:00
- ところ 小野田保健センター
- 内容
幼児食のポイント、虫歯予防、生活リズム

【健康相談】(健康手帳持参)

■仮設山陽総合事務所

○とき 10月20日(火) 9:30～11:30

■小野田保健センター

○とき 10月27日(火) 9:30～11:30

●内容 血圧・体重・体脂肪率測定など