

健康だより

保健センター ☎71-1814
小野田保健センター ☎84-1220

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・問診票持参)
■保健センター
○とき 2月6日(水) 13:15～14:15
■小野田保健センター
○とき 2月8日(金) 13:15～14:15

3歳児健康診査

(母子健康手帳・問診票持参)
■小野田保健センター
○とき 2月22日(金) 13:15～14:15
■保健センター
○とき 3月5日(水) 13:15～14:15

療育相談

言葉が遅れていたり、歩かない
など、お子さんの発達で気がかり
なことはありませんか。お気軽に
ご相談ください。(要予約)
◇対象 乳幼児とその保護者
◇とき 2月19日(火) 13:00～
◇ところ 小野田保健センター
◇申込先 保健センター

すくすくベビーサークル

◇対象 0歳～1歳3か月児の母親
◇とき 2月21日(木) 10:00～11:30
◇ところ 小野田保健センター
◇内容 布の花づくり

育児学級

(母子健康手帳持参)
◇対象 生後3か月～6か月の乳児と保
護者
◇申込先 保健センター
■小野田保健センター(1回目)
○とき 2月15日(金) 13:30～15:30
○内容 小児科医の講話、座談会
■保健センター(2回目)
○とき 3月21日(金) 13:30～15:30
○内容 離乳食について(実習有)
※2回で1コースとなります。

医師による講演会

■須恵公民館
○とき 2月14日(木) 14:00～15:00
○テーマ 「心療内科の話」
○講師 山口労災病院 土屋 健 先生
■保健センター
○とき 2月21日(木) 13:30～14:30
○テーマ 「良い医療を受けるために」
○講師 山陽小野田市病院事業管理者
河合 伸也

すくすく相談

(母子健康手帳持参)
◇対象 乳幼児
◇内容 乳幼児の身体計測、育児相談、
栄養相談
■保健センター
○とき 2月14日(木) 9:00～11:00
■小野田保健センター
○とき 2月21日(木) 9:00～11:00
■須恵福祉会館
○とき 3月4日(火) 9:30～11:00

元気はつらつ健康体操

◇日程

2月19日(火) (9:45～11:30)	保健センター
2月25日(月) (9:30～11:00)	津布田会館
3月4日(火) (9:45～11:30)	小野田 保健センター

◇内容 筋力アップ体操、リズム体操、
ストレッチほか
※健康手帳、運動可能な服装をご
用意ください。

認知症老人を支える家族の集い

日ごろの介護についての悩み、
疑問など一緒に話しあってみませ
んか。(介護を受ける本人の参加、
送迎については事前にご相談くだ
さい)
◇とき 2月19日(火) 13:30～15:30
◇ところ 山陽総合福祉センター
(☎72-1813)

「みんなでトライ!いきいき健康づくり講座」受講生募集

須恵・小野田校区在住の人

期間 今年5月から2年間(毎月第3水曜日:全20回)
会場 須恵公民館

厚狭・出合・厚陽校区在住の人

期間 今年4月から2年間(毎月第4火曜日:全20回)
会場 保健センター

※他の校区については次年度以降の募集となります。

◆問い合わせ・申込みは保健センターまで

○対象 65歳未満で健康づくりに興味があり地域で活動で
きる人(講座終了後は、健康推進員として自主的
に地域の健康づくりを進めるための中心的な役割
を担います。)
○定員 各20人(先着順。定員になり次第締切)
○内容 ウォーキングなどの運動実技、調理実習、面接、健
康チェックなど
○費用 無料(調理実習の際には300円必要)

◇一緒に活動してみませんか?健康の知識を身に付け、
楽しみながら地域へ健康の輪を広げましょう!