

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・健康診査票持参)
■保健センター
○とき 8月6日(水) 13:15～14:15
■小野田保健センター
○とき 8月8日(金) 13:15～14:15

3歳児健康診査

(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22日(金) 13:15～14:15

すくすくベビーサークル

◇対象
0歳～1歳3か月児の母親
■小野田保健センター
○とき
8月21日(木) 10:00～11:30
○内容
でんでん太鼓づくり

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
8月14日(木) 9:00～11:00
■小野田保健センター
○とき
8月21日(木) 9:00～11:00
■須恵福祉会館
○とき
9月2日(火) 9:30～11:00

健康体操

◇日程

8月19日(火) (9:45～11:30)	保健センター
8月25日(月) (9:30～11:00)	津布田会館
9月1日(月) (9:30～11:00)	須恵福祉会館
9月2日(火) (9:45～11:30)	小野田 保健センター

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

介護者・認知症高齢者を 支える家族の集い

日ごろの介護についての悩み、疑問
などを一緒に話しあってみませんか。
(送迎については、ご相談ください。)

■介護者の集い
○とき
8月18日(月) 13:30～15:00
○ところ 中央福祉センター
■認知症高齢者を支える家族の集い
○とき
8月19日(火) 13:30～15:30
○ところ 山陽総合福祉センター

講演会「腰痛について」

◇とき 8月29日(金) 9:45～10:45
◇ところ 高千帆公民館
◇講師 河合 伸也
(山陽小野田市民病院局長)
◇参加料 無料
◇定員 30人(先着順)
◇申込先 小野田保健センター

市訪問看護ステーションが 移転しました

当ステーションでは、在宅で療養
されている人への訪問看護やケアプ
ラン作成の事業を行っています。
この度、山陽市民病院隣接から
保健センター横(大字鴨庄94番地)
に移転しました。
◇問い合わせ先
訪問看護ステーション (☎72-1291)

『食生活改善推進員養成講座』 受講生募集

- ◆対象
全回受講し、講座修了後は食生活改善推進員として地
域活動ができる女性
- ◆とき
9月9日～翌年3月10日 毎月第2火曜日(全7回)
※時間はいずれも9:00～です。
- ◆ところ
保健センターまたは小野田保健センター
- ◆定員 30人
- ◆材料費 1回につき400円(4回目・7回目のみ)
- ◆申込期限 8月29日(金)
- ◆問い合わせ・申込先 保健センター (☎71-1817)

とき	内 容
① 9月9日	オリエンテーション 地域の健康づくりを学びましょう
② 10月14日	「メタボリックシンドローム」について学びましょう 「食育」について学びましょう
③ 11月11日	自分の食生活を振り返りましょう(食生活チェック) 食品衛生や環境問題を学びましょう
④ 12月9日	栄養計算や食材の計量をしましょう バランスのよい食事を作ってみましょう(調理実習)
⑤ 1月13日	健康づくりに必要な運動を学びましょう 外食の上手なとり方を学びましょう
⑥ 2月10日	アイディアたっぷりの献立を グループでたてましょう(献立作成)
⑦ 3月10日	食生活改善推進員の活動と役割を学びましょう 自分たちでたてた献立を作ってみましょう(調理実習)