

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)

■小野田保健センター

○とき

10月10日(金) 13:15～14:15

■保健センター

○とき

11月5日(水) 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

10月24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

10月16日(木) 10:00～11:30

○内容 プチモップづくり

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

10月17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

11月21日(金) 13:30～15:30

○内容 育児のポイント、離乳食
について(実習有)

※2回で1コースとなります。

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

■須恵福祉会館

○とき

10月7日(火) 9:30～11:00

■保健センター

○とき

10月9日(木) 9:00～11:00

■小野田保健センター

○とき

10月16日(木) 9:00～11:00

■須恵福祉会館

○とき

11月4日(火) 9:30～11:00

マタニティスクール

◇対象 妊婦とその夫(12日)
妊婦(15日・22日)

◇とき

10月12日(日) 9:30～11:30

10月15日(水) 9:30～13:00

10月22日(水) 9:30～11:30

◇ところ 保健センター

※1週間前までに保健センターに
申し込んでください。

健康体操

◇日程

10月6日(月) (9:30～11:00)	須恵福祉会館
10月7日(火) (9:45～11:30)	小野田 保健センター
10月21日(火) (9:45～11:30)	保健センター
10月27日(月) (9:30～11:00)	津布田会館
11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、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。

はつらつウォーキング 参加者募集

～地域の健康推進員と一緒に～

◇対象

5km程度のウォーキングが可能な人

◇とき

10月8日(水) 9:30～11:30

◇ところ 保健センター

◇コース

保健センターを発着とし、山川
から鴨庄を巡るコース

◇持参するもの

飲み物、タオル、歩数計(お持
ちの人)、帽子など

※歩きやすい服装、運動靴でご参
加ください。

※雨天の場合は室内で体操を行いま
す。

◇申込先 保健センター(☎71-1815)

第4回ミニ運動会

◇対象 未就学児とその保護者

◇とき

10月23日(木) 9:30～12:00

◇ところ 市民体育館

◇持参するもの

飲み物、タオル、上履き(土足厳禁)

◇申込先 保健センター(☎71-1815)

療育相談会

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。気軽に
ご相談ください。(事前に申込みが
必要です。)

◇対象 乳幼児とその保護者

◇とき 10月21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(☎71-1815)

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。

◇とき 10月21日(火) 13:30～15:30

◇ところ 山陽総合福祉センター

※送迎については、社会福祉協議会
(☎83-2344)にご相談ください。