

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9日(金) 13:15～14:15
- 保健センター
- とき 11月4日(水) 13:15～14:15

3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23日(金) 13:15～14:15

健康体操

◇日程

10月20日(火) (9:45～11:30)	保健センター
10月26日(月) (9:30～11:00)	埴生公民館
11月2日(月) (9:30～11:00)	須恵福祉会館

- ◇内容 筋力アップ体操、ストレッチ体操、リズム体操
- ※健康手帳、運動のできる服装をご用意ください。

第5回ミニ運動会

- ◇対象 未就学児とその保護者
- とき 10月22日(木) 9:30～12:00
- ところ 市民体育館
- 内容 ミニ運動会
- 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)

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15日(木) 10:00～11:30
- 内容 玉子ケースでこま作り

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 10月8日(木) 9:00～11:00
- 小野田保健センター
- とき 10月15日(木) 9:00～11:00

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16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20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。

マタニティスクール

- ◇対象 妊婦とその夫(11日) 妊婦(14日・21日)
- ◇とき 10月11日(日) 9:30～12:00
10月14日(水) 9:30～13:00
10月21日(水) 9:30～12:00
- ◇ところ 保健センター(11日) 小野田保健センター(14日・21日)
- ※1週間前までに保健センターに申し込んでください。

がん健診をお忘れなく

- ◇受診期間
 - ・胃がん健診は10月31日(土)まで
 - ・その他のがん健診は来年1月31日(日)まで
- ※混み合いますので早めに受診しましょう。
- ◇注意事項
 - 予約が必要な健診もありますので事前に医療機関に確認してください。
 - ※詳しくは、4月に発行した「すこやか山陽小野田」をご覧ください。

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、社会福祉協議会(☎83-2344)にご相談ください。

- ◇とき 10月20日(火) 13:30～15:30
- ◇ところ 山陽総合福祉センター

いきいき健康ウォーク参加者募集

- ～高千帆健康推進委員と一緒に～
- とき 11月5日(木) 9:30集合
- 集合場所 江汐公園管理棟前
- コース 江汐公園内外周コース約5km
- ～本山健康推進委員と一緒に～
- とき 11月6日(金) 10:00集合
- 集合場所 有帆公民館
- コース 有帆公民館から菩提寺山方面の往復約5km
- ◇対象 5km程度のウォーキングが可能な人
- ◇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、運動靴で参加してください。
- ※雨天の場合は中止します。
- ◇申込先 小野田保健センター