

## 健康だより

保健センター ☎71-1814

### 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

11月13日(金) 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

11月27日(金) 13:15～14:15

■保健センター

○とき

12月2日(水) 13:15～14:15

### 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

11月12日(木) 9:00～11:00

■小野田保健センター

○とき

11月19日(木) 9:00～11:00

■須恵福祉会館

○とき

12月1日(火) 9:30～11:00

### すくすくベビーサークル

◇対象 0歳～1歳3か月児の母親

■保健センター

○とき 11月12日(木) 10:00～11:30

○内容 折り紙

■小野田保健センター

○とき 11月19日(木) 10:00～11:30

○内容 小物入れづくり

## 健康体操

◇日程

11月10日(火) (9:45～11:30)	小野田 保健センター
11月17日(火) (9:45～11:30)	保健センター
11月30日(月) (9:30～11:00)	埴生公民館
12月1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

※健康手帳，運動のできる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，社会福祉協議会  
(☎83-2344)にご相談ください。

■介護者の集い

◇とき 11月16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 11月17日(火) 13:30～15:30

◇ところ 山陽総合福祉センター

## 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 12月4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 1月15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。

## 市民公開講座

◇とき 11月25日(水) 10:00～11:00

◇ところ 須恵福祉会館

◇講師 山口農政事務所職員

◇テーマ よくわかる食品安全

◇申込先 保健センター

## いきいき健康ウォーク 参加者募集

～埴生健康推進員と一緒に～

○対象 6km程度のウォーキングが可能な人

○とき 11月13日(金) 9:30集合

○集合場所 埴生公民館

○コース

紅葉を楽しみながら青木周蔵，和泉式部ゆかりの地をめぐる約6km

～小野田健康推進員と一緒に～

○対象 4km程度のウォーキングが可能な人

○とき 11月30日(月) 9:00集合

○集合場所 須恵公民館

○コース

笠井順八とセメント製造会社とその周辺の史跡を訪ねる約4km

～厚狭健康推進員と一緒に～

○対象 4km程度のウォーキングが可能な人

○とき 12月3日(木) 9:30集合

○集合場所 保健センター

○コース

保健センターから物見山総合公園往復約4km

◇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。

※いずれも雨天の場合は中止します。

◇申込先 保健センター

## やまぐち健康フェスタ '09 in 山陽小野田

◇とき 11月22日(日) 10:00～15:00

◇ところ 市民館

◇内容 ステージイベント，健康相談・体験コーナー，講演会など

◇問い合わせ先

健康づくり推進課(☎71-1814)

県健康増進課(☎083-933-2950)

## お知らせ

新型インフルエンザの流行等により行事を一部変更・中止する場合がありますのでご注意ください。