

◎スマイル教室

～若いうちからできる認知症予防～

楽しい体験を通じて、認知症の正しい知識や予防のための生活習慣を身につけましょう。

① 9月1日水 (9:30～12:00)

認知症の原因・予防法を楽しく正しく学びます。

② 9月15日水 (9:30～13:00)

自分の食生活を振り返り、認知症を予防するバランスのよい食事を組み立て、手順を考えながら調理を行います。

③ 9月29日水 (9:30～12:00)

自分の生活・行動を振り返り、習慣にできる運動を体験し、運動と認知症について学びます。

※3回で1コースとなります。

○対象 40代～60代の人

○ところ 小野田保健センター

○定員 20人 (先着順)

○持参するもの 筆記用具、健康手帳

※2回目は調理実習があるため、エプロン、三角巾、300円(材料費)を持参してください。

※3回目は運動実技があるため、運動のできる服装、水分補給の水やお茶を持参してください。

○申込期限 8月20日(金) ○申込先 保健センター

【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 8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・尿持参)

■小野田保健センター

○とき 8月27日(金) 13:15～14:15

■保健センター

○とき 9月1日(水) 13:15～14:15



【育児学級】

(母子健康手帳・筆記用具持参)

●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

○とき 8月20日(金) 13:30～15:30

○内容 小児科医の講話、座談会

■保健センター

○とき 9月17日(金) 13:30～15:30

○内容 育児のポイント、離乳食について(調理実習有)

※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

乳幼児の身体測定、育児相談、栄養相談

■保健センター

○とき 8月12日(木) 9:30～11:15

■小野田保健センター

○とき 8月19日(木) 9:30～11:15