

## ◎ いきいき健康ウォーク

健康推進員が地域の健康づくりの一環として「秋のいきいき健康ウォーク」を行います。身近で手軽な有酸素運動であるウォーキング。歩くことで生活習慣病の予防や、肩粗しょう症対策、ストレス解消、ダイエットなどいろいろな健康効果があります。

一緒に秋の気配を楽しみながら歩いてみませんか。

 江汐公園周回コース(4km)

- 対象 4km程度のウォーキングが可能な人
- とき 10月15日(金) 9:30 集合
- 集合場所 江汐公園管理棟前

 陶芸の里歴史探訪コース(6km)

- 対象 6km程度のウォーキングが可能な人
- とき 11月5日(金) 9:30 集合
- 集合場所 小野田保健センター

- 持参するもの 弁当、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。
- ※小雨決行。雨具は持参してください。
- 問い合わせ・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 10月8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 10月22日(金) 13:15～14:15

## 【第6回ミニ運動会】

- 対象 未就学児
- とき 10月28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)
- ※運動のできる服装で参加してください。
- 申込先 保健センターまたは母子保健推進員

## 【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
- 須恵福祉会館
- とき 10月5日(火) 9:30～11:15
- とき 11月2日(火) 9:30～11:15
- 保健センター
- とき 10月14日(木) 9:30～11:15
- 小野田保健センター
- とき 10月21日(木) 9:30～11:15

## 【日本脳炎予防接種】

(母子健康手帳持参)

- 対象 第1期：生後6か月から90か月(標準的な接種期間は3歳) 第2期：9歳以上13歳未満
- ※詳しくは、保健センターまたはかかりつけ医にお問い合わせください。
- ※第1期の対象から外れた人でも特例により接種できる場合がありますので、ご相談ください。