

◎ 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「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など、いろいろな健康効果があります。

初夏の爽やかな風を感じながら、一緒に歩いてみませんか。



下津方面から物見山公園〈菖蒲園〉 を巡るコース(約6km)

- 対象 6km程度のウォーキングが可能な人
- とき 5月26日(木) 9:30 集合
- 集合場所 保健センター



小野田セメントの 歴史を巡るコース(約5km)

- 対象 5km程度のウォーキングが可能な人
- とき 6月3日(金) 9:30 集合
- 集合場所 須恵公民館

●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)

- 保健センター
○とき 5月11日(水) 13:00～14:00
- 小野田保健センター
○とき 5月13日(金) 13:00～14:00

【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 5月27日(金) 13:00～14:00
- 保健センター
○とき 6月1日(水) 13:00～14:00

【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 5月12日(木) 9:30～11:15

■小野田保健センター

- とき 5月19日(木) 9:30～11:15

【すくすくベビーサークル】

- 対象 0歳～1歳3か月児の母親

■保健センター

- とき 5月12日(木) 10:00～11:30
- 内容 折り紙

■小野田保健センター

- とき 5月19日(木) 10:00～11:30
- 内容 色紙で作るバラのブローチ

【マタニティスクール】

- 対象 妊婦とその夫(5日・12日),妊婦(20日)
- とき 6月5日(日) 9:30～12:00
6月12日(日) 9:30～13:00
6月20日(月) 9:30～11:30
- ところ 保健センター(5日・12日)
小野田保健センター(20日)

※1週間前までに保健センターに申し込んでください。