

◎「いきいき健康ウォーク」参加者募集！

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骨粗鬆症対策、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。

① 出合地区方面(約6km)

○とき 10月21日(金) 9:00～11:30

○集合場所 保健センター

② 津布田散策(約5km)

○とき 11月4日(金) 9:30～11:30

○集合場所 津布田会館

③ 竜王山散策(約5km)

○とき 11月4日(金) 9:30～13:00

○集合場所 本山公民館 ※ウォーキング後、きららビーチで昼食。

④ 菩提寺山方面(約5km)

○とき 11月10日(木) 9:30～13:00

○集合場所 有帆公民館 ※有帆緑地で昼食。

- 対象 5km程度のウォーキングが可能なる人
- 持参するもの ③と④は弁当持参。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。
- 問い合わせ・申込先 保健センター

6月に開催された「いきいき健康ウォーク」では、参加者は健康推進員の解説を聞きながら、初夏の新緑の中を歩きました。

【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14日(金) 13:00～14:00

■保健センター

○とき 11月2日(木) 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 10月28日(金) 13:00～14:00

【すくすくベビーサークル】

- 対象 0歳～1歳3か月児の母親
- 小野田保健センター
- とき 10月20日(木) 10:00～11:30
- テーマ くるくるタコユプター

【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 10月13日(木) 9:30～11:15
- 小野田保健センター
- とき 10月20日(木) 9:30～11:15

【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 10月21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 11月18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)
- ※2回で1コースになります。