

## ◎「はつらつウォーキング」参加者募集!

地域の健康づくりの一環として「はつらつウォーキング」を実施します。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。一緒に秋のさわやかな風を感じながら楽しく歩いてみませんか。

## ① 江汐公園内コース

○とき 10月31日(水) 9:30～11:30

○集合場所 江汐公園管理棟前

## ② 高泊の広々大地・塩湯満喫コース

○とき 11月2日(金) 9:30～12:00

○集合場所 高泊公民館

※塩湯入浴希望者は、100円(入浴料)と入浴に必要なものを持参してください。

## ③ 旦の皿山コース～史跡めぐり～

○とき 11月7日(水) 9:30～13:30

○集合場所 有帆公民館 ※昼食は持参してください。

- 対象 5～6km程度のウォーキングが可能な人
  - 参加料 30円(保険料) ※当日徴収します。
  - 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。  
 ※小雨決行。ただし、天候が悪い場合はお問い合わせください。  
 ※1コースのみの参加から申し込みできます。  
 ●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12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 10月26日(金) 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 10月11日(水) 9:30～11:15
- 小野田保健センター
- とき 10月18日(水) 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か月の乳児とその保護者
  - 申込先 保健センター
  - 小野田保健センター
  - とき 10月19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16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。

## 【マタニティスクール】

- 対象 妊婦とその夫(14日・21日)、妊婦(29日)
  - とき 10月14日(日) 9:30～12:00  
10月21日(日) 9:30～13:00  
10月29日(月) 9:30～11:30
  - ところ 保健センター(14日・21日)  
小野田保健センター(29日)
- ※1週間前までに保健センターに申し込んでください。