

◎健康推進員養成講座の受講生を募集します

地域の健康づくりを進める健康推進員として活動できる人を募集しています。対象は市内在住で“自分や家族の健康を見直そうと思っている”“健康づくりの仲間がほしい”“健康づくりに関心がある”人などです。保健事業の紹介や地区のウォーキングの開催、各公民館での「健康体操」など、現在約 300 人いる健康推進員と一緒に健康の輪を広げませんか。

- 講座日程 時間はいずれも 9:30 ～ 11:30（調理実習実施日は 12:30 まで）

学習テーマ	厚狭公民館	須恵公民館
開講式、講義「市の保健事情を知ろう」	6 月 12 日(水)	6 月 18 日(火)
健康チェック、体力チェック 講義「自分に合った運動とは？」	7 月 10 日(水)	7 月 16 日(火)
講義「生活習慣病予防を学ぼう」 講義「健康推進員とは？」	8 月 7 日(水)	8 月 20 日(火)
講義「食事バランスこうやってとろう」 調理実習	9 月 4 日(水)	9 月 17 日(火)
講義「市の医療費、どうなってるの？」 講義「保健統計からみる市の課題」	10 月 9 日(水)	10 月 15 日(火)
健康推進員の活動紹介・交流、閉講式	11 月 21 日(木)	11 月 14 日(木)

- 定員 各 30 人程度 ●受講料 無料（調理実習材料費 300 円）
●申込期限 5 月 17 日(金) ●申込方法 窓口または電話にて申込み
●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 4 月 12 日(金) 13:00 ～ 14:00
■保健センター
○とき 5 月 1 日(水) 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 4 月 26 日(金) 13:00 ～ 14:00

【すくすく相談】（母子健康手帳持参）

- 対象 乳幼児とその保護者
●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 4 月 4 日(木) 9:30 ～ 11:15
○とき 5 月 2 日(木) 9:30 ～ 11:15

■小野田保健センター

○とき 4 月 25 日(木) 9:30 ～ 11:15

【すくすくベビーサークル】

- 対象 0 歳～1 歳 3 か月児とその母親
■小野田保健センター
○とき 4 月 25 日(木) 10:00 ～ 11:30
○内容 和紙で作る飾り兜
■保健センター
○とき 5 月 2 日(木) 10:00 ～ 11:30
○内容 折り紙の「兜」と「こいのぼり」

【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 4 月 19 日(金) 13:30 ～ 15:30
○内容 小児科医講話、歯科指導、座談会
■保健センター
○とき 5 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。