



ガスバクサツ群馬 健康づくり教室開催

- ▶ **講座内容** 「健康寿命の延伸」をテーマに管理栄養士および理学療法士による栄養講座および運動講座
- ▶ **期 日** 9月7日(㊦)・14日(㊦)・21日(㊦)・28日(㊦) (全4回)
- ▶ **場 所** 保健センター
- ▶ **定 員** 先着25人(60歳以上の人で運動制限のない、全4回の参加が可能な人)
- ▶ **参加料** 無料
- ▶ **持ち物** タオル、室内靴、筆記用具、水分補給できるもの
- ▶ **申し込み方法** 保健センターへ電話で申し込みをしてください。☎54-7744 (直通)
- ▶ **申し込み期間** 8月7日(㊦)～21日(㊦)

体力測定会のお知らせ

- 自分の体力を知って、健康管理に役立てましょう。
- ▶ **期 日** 9月9日(㊦)・10日(㊦)
 - ▶ **開始時間** 午前の部: 9時～、午後の部: 1時～
 - ▶ **場 所** 社会体育館
 - ▶ **対 象 者** 中高年者(運動制限のない人)
 - ▶ **内 容** 上体起こし・開眼片足立ち・長座体前屈・握力・10m障害物歩行・6分間歩行・体組成測定
 - ▶ **持 ち 物** 運動できる服装・室内靴・飲み物・タオル
 - ▶ **費 用** 無料
 - ▶ **定 員** 午前・午後の部ともに50人
 - ▶ **申し込み締め切り** 8月25日(㊦)
 - ▶ **申し込み・問合せ先** 保健センター ☎54-7744 (直通)



健康No1プロジェクト事業 運動教室を実施しました!

よしおか健康推進協議会では、7月2日(㊦)に保健センターで運動教室を実施しました。参加者55人は、健康運動指導士の鹿島秀先生からサルコペニア(加齢とともに筋肉量が減り筋力が低下する現象)の予防について学びました。

実技も交えた楽しい指導により、参加者も熱心に取り組んでいました。



9月 保健センター健康ガイド

※日程が変更になる場合があります。 ※乳幼児健診の受付は午後1時～1時15分までです。
平成29年度吉岡町けんこうガイドや町ホームページもあわせてご覧ください。
なお、8月の予定は広報7月号9ページをご覧ください。

内 容	期日・時間	対 象 者	摘 要	④…持ち物
3歳児健診	1日(㊦)	平成26年6月生まれ	詳細は通知をご覧ください	
十日開催 健康相談 母子手帳交付	2日(㊦)	健康相談のある人 母子手帳の交付: 妊婦 ※2日(㊦)、24日(㊦)は、事業の都合上遊びに利用できません	健康相談内容: 子育て・健康管理・その他健康に関すること 相談員: 保健師 母子手帳の交付: ㊦妊娠届出書	
	24日(㊦)※ 午前10時～11時30分 午後1時～3時			
1歳6カ月児健診	6日(㊦)	平成28年2月生まれ	詳細は通知をご覧ください	
子育て相談会	8日(㊦)	子育てに関して相談のある人	相談内容: お子さんの発達や子育てに関すること 相談員: 心理士(または保健師) ㊦事前予約 保健センターまで電話してください	
	28日(㊦) 午前10時～正午 午後2時～4時			
障がい福祉 なんでも相談室	11日(㊦) 午後1時～5時 (3～5時は手話通訳者設置)	障がいを持つ人とその家族	相談内容: サービスを使いたい、仕事がしたい、悩みごとがあるなどなんでもご相談ください	
3～4カ月児健診	12日(㊦)	平成29年4月16日～ 5月31日生まれ	詳細は通知をご覧ください	
10～11カ月児健診	15日(㊦)	平成28年9月16日～ 10月31日生まれ	詳細は通知をご覧ください	
運動発達の相談 (作業療法士)	15日(㊦) 午後1時30分 ～4時30分	お子さんの運動発達の面で アドバイスがほしい人	相談内容: お子さんの運動発達に関すること (いざり・ハイハイしない・お座りができないなど) 相談員: 作業療法士 ㊦事前予約 保健センターまで電話してください	
パパ・ママ学級	24日(㊦) 午後1時 ～4時30分	分娩予定日が 平成30年1月～3月の妊婦 とその家族	先着15組 ㊦事前予約が必要です。9月21日(㊦)までに 保健センターに電話してください	
2歳児歯科健診	27日(㊦)	平成27年7月16日～ 8月31日生まれ	詳細は通知をご覧ください	
ことばの相談	27日(㊦) 午後2時～4時	お子さんのことばの面でア ドバイスが欲しい人	相談内容: お子さんのことばに関すること (発音・ことばの数が少ないなど) 相談員: 言語聴覚士 ㊦事前予約 保健センターまで電話してください	
母乳相談	28日(㊦) 受付 午前9時30分～10時	乳幼児と親または家族	㊦母子手帳 (申し込みは不要) 相談員: 助産師・栄養士・保健師 相談内容: 授乳(乳房トラブル) 離乳食のことなど	
わくわくあそび	29日(㊦) ♪必ず午前10時までに集合	1歳6カ月～未就学児と保護者	集団遊びやリズム遊びをします (申し込みは不要) (問合せは生涯学習室 ☎54-1054 まで)	

★育児・介護・医療でお困りの人は「よしおか健康 No.1 ダイアル24」 ☎0120-026-103 へ! (年中無休・通話無料)