



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(㊦) 午前10時～正午 | 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)