

参加者募集

健康からだケア教室 パートⅡ

昨年同様バランスボールと今回は小さいボールも使つてのエクササイズです。

みんなで楽しくシェイプアップしませんか。
お気軽にお申込みください。
スタッフ一同お待ちしております。



■保健センター内
健康づくり室
☎54-7744

- ▶対象者：40～64歳までの運動制限のない人
- ▶日程：平成20年7月 17日(木) 24日(木) 31日(木)
8月 7日(木) 21日(木) 28日(木)
9月 4日(木) 11日(木) 18日(木)
- ▶時間：午後3時20分～4時30分
- ▶場所：保健センター
- ▶定員：15人
- ▶申込方法：7月1日(火)～4日(金)までに、保健センターへ電話でお申込みください。
- ▶申込み・問合せ先：保健センター ☎54-7744



7月の健康ガイド

内容	日時	場所	対象者	摘要
乳児健診	7月1日(火) 受付 午後1:00～1:30	保健センター	平成19年8月、20年3月生まれ	持ち物：母子手帳 記入済みの健診アンケート(すこやか手帳内) 歯ブラシ(10～11カ月児)
マタニティー学級	7月3日(木) 時間 午後1:15～4:30 7月10日(木) 時間 午後1:15～4:30	保健センター	分娩予定日 平成20年10月～平成21年1月の妊婦とその家族	受講希望者は、電話で受講日の7日前までにお申込みください 都合がつかない人は、両学級ともセットでご参加ください
パパ・ママ学級	7月13日(日) 時間 午後1:30～4:30			
1歳6カ月児健診	7月8日(火) 受付 午後1:00～1:30	保健センター	平成18年12月、19年1月生まれ	持ち物：母子手帳 記入済みの健診アンケート(すこやか手帳内) 歯ブラシ
健康相談 母子手帳交付	7月13日(日) 26日(土) 時間 午前 9:30～11:00 午後 1:00～4:00	保健センター	健康相談：20歳以上の人 母子手帳の交付：妊婦	相談員：保健師・栄養士・看護師 相談内容：子育てに関すること 健康管理に関すること その他健康に関すること 母子手帳の交付：妊娠届出書が必要
子育て教室	7月15日(火) 受付 午前10:00～10:15	保健センター	平成19年10月、11月生まれ	親子で手遊びや歌遊びを楽しみながら、お母さんの仲間作り 持ち物：母子手帳
わくわくあそび	7月22日(火) 時間 午前10:00～11:00	保健センター	1歳6カ月～未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします 申込みは不要、都合の良いときに参加してください
ポリオ	7月22日(火) 受付 午後1:00～1:30	保健センター	生後3カ月～90カ月未満 2回	持ち物：母子手帳 記入済みの予診票(すこやか手帳内) ※体温測定は接種会場で行います
母乳相談	7月24日(木) 受付 午前10:00～10:30	保健センター	乳幼児と親または家族	相談内容：助産師による母乳に関する相談、乳房マッサージ、家族計画となります 持ち物：母子手帳、タオル3枚 身長・体重測定もできます

下記の予防接種実施医療機関が、追加になりましたのでお知らせいたします。

※麻しん風しん混合、麻しん、風しんを実施(3期 中学1年生、高校3年生相当年齢の人のみ)

医療機関名	医師名	所在地	電話番号	実施日	実施時間
斉藤医院	斉藤 雅人	浜川市中郷451-50	53-5558	祝祭日を除く 月～土曜日	※電話による予約制