



健康No.1プロジェクト講演会

年齢とともに衰えやすい筋肉や関節などを、生活の中に運動を加えることで若々しく保つことが出来ます。運動のポイントを学び、年齢に負けない身体づくりをはじめましょう。

※ロコモティブシンドロームとは、骨や関節・筋肉などの運動器が衰えた状態の事です。40歳代から徐々に、膝痛や腰痛などから始まります。ロコモ状態が進むと、転倒して骨折する人もいます。

- ▼期日 11月12日(土)
- ▼時間 午後1時30分～3時
- ▼場所 保健センター
- ▼定員 先着60人
- ▼演題 「実践しよう！ ロコモティブシンドローム予防の運動」



初心者、男性も歓迎！ ヨガ・ストレッチ教室

運動不足の人、体のゆがみが気になる人を対象に運動教室を開催します。

お気軽にご参加ください。

- ▼期日 10月27日～12月22日の毎週木曜日（11月3日を除く）、計8回
- ▼時間 午後3時～4時
- ▼場所 保健センター

- ▼講師 善衆会病院 理学療法士 倉林 彩先生他2人
- ▼内容 講演と実技
- ▼対象者 運動制限の無い人。
- ▼持ち物 飲料・汗拭きタオル
- ▼その他 運動のできる服装
- ▼申込み・問合せ先 保健センター

- ▼対象 40～64歳で運動制限がない人
 - ▼講師 スポーツインストラクター
 - ▼定員 20人（初参加者優先）
 - ▼申込期間 10月11日(火)～13日(木)
 - ▼申込み・問合せ先 保健センター
- ☎54・7744（直通）

※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1:00～1:15までです。平成28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、10月の予定は広報9月号8ページをご覧ください。

11月 保健センター健康ガイド

内容	期日	対象者	摘要
土日開催			⑩…持ち物
健康相談 母子手帳交付	5日(土)※ 20日(日)※ 午前10:00～11:30 午後1:00～3:00	健康相談のある人 母子手帳の交付：妊婦 ※5日(土)午前、20日(日)午前は、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：⑩妊娠届出書
3歳児健診	10日(木)	平成25年8月生まれ	詳細は通知をご覧ください
子育て相談会	11日(金) 午前10:00～正午 25日(金) 午後2:00～4:00	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） ⑩事前予約 保健センターまで電話してください
障がい福祉 なんでも相談室	14日(月) 午後1:00～5:00 (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
1歳6カ月児健診	15日(火)	平成27年4月生まれ	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(火) 午後1:30～4:30	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 ⑩事前予約 保健センターまで電話してください
母乳相談	24日(木) 受付 午前9:30～10:00	乳幼児と親または家族	⑩母子手帳・タオル3枚 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(火) ♪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(申込みは不要) (問合せは生涯学習室 ☎54-1054 まで)
2歳児歯科健診	30日(水)	平成26年9月1日～ 10月15日生まれ	詳細は通知をご覧ください
ことばの相談	30日(水) 午後2:30～4:30	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 ⑩事前予約 保健センターまで電話してください

★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)