



町国保加入の皆さまへ

平成28年度けんこう講座のご案内

☆からだすっきり講座

▼内容 健康運動指導士が手軽にできるストレッチや筋トレなどを紹介します。

▼期日 12月13日(火)、20日(火)、27日(火)、平成29年1月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)、2月2日(木)、9日(木)、16日(木)

▼時間 午後3時～4時

▼場所 保健センター

▼対象 40～74歳の町国保加入者で、運動制限のない人。

※特定健診を受診した人、メタボリックシンドローム、予備群の人が優先されます。

▼定員 20人

▼申込み期間

11月21日(月)～12月9日(金)

※土日祝日を除く

☆メタボ予防クッキング

▼内容 メタボ予防メニューの調理実習と試食をします。

▼期日 11月18日(金)

▼時間 午前10時～午後1時

▼場所 保健センター

▼対象 40～74歳の町国保加入者

▼定員 25人

▼申込み期間

11月4日(金)～11月11日(金)

※土日を除く

▼申込み・問合せ先

保健センター

☎54・7744 (直通)



献血へのご協力をお願いします

▼期日 11月5日(土)

▼時間 午前10時～11時45分
午後1時～4時15分

▼場所

カインズホーム前橋吉岡店

※400ml献血限定会場となっております。

▼問合せ先

日本赤十字社

群馬県赤十字血液センター

☎027・224・2118



※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、11月の予定は広報10月号10ページをご覧ください。

12月 保健センター健康ガイド

内容	期日	対象者	摘要
3歳児健診	1日(木)	平成25年9月生まれ	詳細は通知をご覧ください
子育て相談会	2日(金) 午前10:00～正午 26日(月) 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) ⑤事前予約 保健センターまで電話してください
土日開催 健康相談 母子手帳交付	3日(土)※ 18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 ※3日(土)午前、18日(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：⑤妊娠届出書
1歳6カ月児健診	6日(火)	平成27年5月生まれ	詳細は通知をご覧ください
3～4カ月児健診	9日(金)	平成28年7月16日～ 8月31日生まれ	詳細は通知をご覧ください
障がい福祉 なんでも相談室	12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
10～11カ月児健診	13日(火)	平成27年12月16日～ 平成28年1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)	13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 ⑤事前予約 保健センターまで電話してください
母乳相談	15日(木) 受付 午前9:30～10:00	乳幼児と親または家族	⑤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
パパ・ママ学級	18日(日) 午後1:00～4:30	分娩予定日が 平成29年4月～6月の妊婦 とその家族	先着15人 ⑤受講希望者は、電話にて3日前までにお申込み ください
2歳児歯科健診	21日(水)	平成26年10月16日～ 11月30日生まれ	詳細は通知をご覧ください
ことばの相談	21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 (発音・ことばの数が少ないなど) 相談員：言語聴覚士 ⑤事前予約 保健センターまで電話してください
わくわくあそび	27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)

★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)