

**母子保健事業日程**

場 所 保健センター 持ち物 母子健康手帳

実施日	種 別	対 象	受付時間
11月5日(水)	幼児相談※1	1歳以上の幼児	午前9時30分～11時
6日(木)	乳児相談※2	1歳未満の乳児	
7日(金)	乳児健診	平成26年7月8日～8月7日出生児	午後1時～1時30分
11日(火)	1歳6ヵ月児健診	平成25年3月～4月出生児	午後1時～2時
13日(木)	2歳児歯科教室	平成24年10月～11月出生児	午前9時30分～10時
25日(火)	離乳食教室	5～7ヵ月の乳児	午前9時45分～10時
28日(金)	5歳児健診	平成21年10月～11月出生児	午後0時45分～1時
12月1日(月)	乳児健診	平成26年8月8日～9月1日出生児	午後1時～1時30分

※1 ことばの相談、栄養士による栄養相談も行っています。  
 ※2 助産師による母乳相談、栄養士による離乳食相談も行っています。

**乳がん検診は受けましたか？**

乳がんにかかる方は、年々増加しています。検診を受けて早期発見・早期治療をめざしましょう！

30歳以上（平成26年4月1日現在）の女性で受診希望の方は、保健センターへお申し込みください。

実施日	受付時間
11月19日(水)	午前9時～9時30分
	午後1時～1時30分(※)
11月20日(木)	午後1時～1時30分
11月26日(水)	午前9時～9時30分
	午後1時～1時30分(※)

ただし、※の枠は昭和39年4月2日～昭和49年4月1日生まれの方が対象です。

**成人保健事業日程**

お気軽にご相談ください。

実施日	種別	受付時間	場 所
11月7日(金)	乳児教室	午後1時30分～3時30分	安八温泉
11月10日(月)	こころの相談	午前9時～11時	保健センター

※「こころの相談」は臨床心理士が相談に応じます。事前に予約が必要です。☎ 64・7830 (なやみゼロ)

**大人気☆「おなかスッキリ教室」がはじまります！**

1月～3月まで下記の予定でおなかをスッキリさせるウォーキング・筋力アップの教室を開催します。メタボ脱出や健康アップを目指し、仲間と一緒に楽しく運動してみませんか？体調を確認（血圧測定）した後、準備体操をしてウォーキングを行います。家でも継続できる体操や歩くときの姿勢などのポイントもご紹介します。

日 時	①	②	③	④
	1月9日(金)	1月16日(金)	1月23日(金)	1月30日(金)
	⑤ 2月6日(金)	⑥ 2月13日(金)	⑦ 2月20日(金)	⑧ 2月27日(金)
	⑨ 3月6日(金)	⑩ 3月13日(金)	⑪ 3月20日(金)	⑫ 3月27日(金)

※午前10時（準備9時30分）～11時30分終了予定

場 所 安八温泉ふれあいドーム  
 対 象 者 町内在住の方  
 内 容 血圧測定、ウォーキング、ストレッチ  
 持 ち 物 運動ができる服装、運動靴（外ばき）、水分  
 申込み方法 11月4日（火）から28日（金）までに、電話で保健センターまでお申し込みください。

※定員35名（定員になり次第、締め切らせていただきます。）

