

保健センターだより

5月の行事予定

	行 事	期 日	対 象	受付時間	場 所
母 子 保 健	3ヵ月児健診	7 日(木)	H21年1月生	13:00～13:05	保健センター 乳幼児健診の間診 票、予防接種の予 診票は出生後にお 渡ししたバックに 入っています。 転入の方はご連絡 ください。
	1歳6ヵ月児健診	7 日(木)	H19年9月～10月生	13:00～13:10	
	3歳児健診	7 日(木)	H18年4月～H18年5月生	13:10～13:20	
	BCG	7 日(木)	H21年1月生	13:50～13:00	
	乳幼児予防接種	12日(火)			
	ポリオ		H20年12月～7歳半未満	13:15～13:30	
	三種混合		生後5ヶ月以上～7歳半未満	13:30～13:45	
	MRⅠ期		H20年4月生	13:45～14:00	
	MRⅡ期		H15年4月～5月生	13:45～14:00	
	※保護者以外の方が連れてこられる場合は、事前に保健センターまでご連絡ください。				
マタニティスクール1	8 日(金)	※1日(金)までに電話予約してください。	9:30～ 9:40		
成 人 保 健	ばくばく教室 歯磨き教室	14日(木)	H20年1. 2. 3月生まれのお子さん ※11日(月)までに電話予約 してください。	9:30～ 9:40	
	乳幼児相談	19日(火)		9:30～11:30	夢広場ゆうゆう
	母子手帳交付	毎週水曜日	祝祭日はお休みです。	9:00～ 9:30	保健センター
	健康相談	毎週水曜日	祝祭日はお休みです。	10:00～11:00	保健センター
	お元気サロン	8日、12日、 15日、19日、 22日、26日、 29日	65歳以上の方	9:30～11:30	福祉センター
	献血	8 日(金)	血液が不足しています。みなさまの温かいご協力をよろしくお願いします。	10:00～12:30 13:30～16:00	役場本庁前

NEW

CHANCE CHALLENGE CHANGE 食べて健康講座(全9回)

食生活を振り返り、自ら食生活改善を実践できるよう個別に支援します。生活活動計(ライフコーダ)であなたの生活状況をみたり、教室の前後に血液検査を行い、血液中の変化もみます。調理実習を3回含めて、全9回でメタボ予防を楽しく学習していきます。

対 象：64歳以下で継続して出席できる方 参加費：1, 200円
会 場：保健センター お申し込みは5月12日(火)までをお願いします。
※申し込み、詳しい内容について保健センターまで☆

男性・女性 大募集!!
たくさんの参加を
お待ちしております☆



NEW

CHANCE CHALLENGE CHANGE 動いて健康講座(全21回)

健康運動指導士が健康に関する講話と有酸素運動を行います。効果的な運動方法を学び、上手に脂肪を燃焼しましょう!!

※毎回、講話のあと有酸素運動があります。※男性のみ(64歳以下の方)
月曜日・夜間開催です!!

《第1回》 期 日：5月11日(月) 時 間：19時00分～20時30分
会 場：保健センター 講 師：健康運動指導士
持ち物：水かお茶 500ml以上 参加費：1回 300円
服 装：運動できる服装(Tシャツ、トレーニングパンツがよいです)、運動靴
初回は血液検査・体力測定を実施します。

※申し込み、詳しい内容については保健センターまで☆

メタボ予防・解消
したい男性 集まれ!!
今すぐお電話を☆



八百津町保健センター ☎43-2111

乳幼児健診や予防接種のお問い合わせは 内線2561・2562へ メール hosoudan@town.yaotsu.lg.jp