

健康衛生課からのお知らせ

● 申込・問合せ先 保健センター健康衛生課
〒639-0251 逢坂1-506-1
☎0745-77-3965 FAX0745-77-0939

◆ 感染症予防や気象警報など状況によっては行事を中止、変更、延期することがありますので、市ホームページにてご確認ください。健康衛生課までお問い合わせください。

行事	日時	場所	対象・定員	内容など	申込方法
健康体操教室	10月20日(月) 10:00~11:30	総合福祉センター 2階多目的室	香芝市民	手軽に始められる簡単な体操 主催:香芝市健康運動普及推進員 協議会	申込不要 (直接お越しください)
マップ ウォーキング	10月24日(金) 9:30~11:30	(集合場所) 保健センター1階	定員18名	旭ヶ丘方面(雨天中止) 主催:ストレッチリーダー	電話または窓口(先着順)
ストレッチを 楽しもう!	①11月14日(金) 10:00~11:00 ②11月17日(月) 14:00~15:00	保健センター 3階会議室	定員18名	①エアロビクスの要素を取り入れ、 音楽に合わせて速いテンポで行う ストレッチ ②椅子に座って行うストレッチ 主催:ストレッチリーダー	電話または窓口(先着順) 10月15日(水)以降の申込 *①の10月参加者は11月 7日(金)から申込可能

心の健康相談室休日相談 【完全予約制】

市内在住または在勤で、平日利用が困難な方を対象に休日相談を実施します。

- ◆ 日時 10月25日(土) ①9:00~10:30 ②10:45~12:15
- ◆ 場所 保健センター3階 心の健康相談室 ◆ 定員 各時間帯2名
- ◆ 内容 臨床心理士、公認心理師によるカウンセリング
- ◆ 費用 2,000円(中学3年生までのかたとその保護者、生活保護世帯のかた、
障害者手帳をお持ちのかたは無料)
- ◆ 申込 電話(0745-43-5586)または窓口にて申込(先着順)
- * 受付時間 平日9:00~17:00まで

料理講習会

「手作りミートローフでクリスマス」

- ◆ 日時 11月26日(水) 9:30~12:00
- ◆ 場所 総合福祉センター3階 調理実習室
- ◆ 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、
ふきん2枚、筆記用具
- ◆ 定員 20名 ◆ 材料費 700円
- ◆ 主催 食のサポーターかしば
- ◆ 申込 電話または窓口(先着順)



集団がん検診についてのお知らせ~自分に献身!がん検診!!~健康なままこの機会に検診を受けましょう!

集団がん検診の電話または窓口予約は、9月29日(月)から開始しています。Web予約も受付中です。市HP 年間予定表
検診の日程や実施内容については、市ホームページや年間予定表に掲載しています。
年間予定表は健康衛生課窓口や市役所、総合福祉センターなどの公共施設で配布しています。



児童福祉課からのお知らせ

● 申込・問合せ先 総合福祉センター児童福祉課
〒639-0251 逢坂1-374-1
☎0745-79-7522 FAX0745-79-7532

行事	日時	場所	対象・定員	内容など
プレママ教室	10月7日(火) 10月23日(木) 13:30~16:00	保健センター 3階	妊娠5か月(妊娠16 週)以降の妊婦とその 家族 6組(1組2名まで)	【助産師による講話】 ・妊娠期から育児期までのお話 ・沐浴体験/お着替え体験/抱っこ体験/パパの 妊婦体験 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具
離乳食教室	①10月2日(木) ②10月29日(水) 10:00~11:00	総合福祉 センター3階 調理実習室	乳幼児と保護者 ①4か月児以降 ②7か月児以降 各日15組	①離乳食をはじめよう(1回食~2回食) ②レパートリーをふやそう(2回食~3回食) いずれも作り方の見学(試食は希望される保護者のみ) 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具(抱っこひもを お持ちのかたはご持参ください。)
乳幼児相談	10月6日(月) 10月24日(金) ①9:00~②9:30~ ③10:00~	保健センター 2階	乳幼児と保護者 ①4組 ②③9組	・保健師による育児相談 ・栄養士による栄養相談 【持ち物】母子健康手帳、バスタオル
歯びか教室	10月24日(金) ①9:15~9:45 ②10:00~10:30 ③10:45~(各15分)	保健センター 2階	乳幼児と保護者 ①1歳6か月児未満 ②1歳6か月児以降 ①②各時間帯8組 ③4組	①むし歯予防、歯みがきのお話 ②仕上げみがき、定期受診のお話 ③歯科衛生士との個別相談 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、②は歯ブラシ (子どもがみがく用と保護者が仕上げする用の2本)

~プレママ教室に参加しませんか~

パパの参加也大歓迎です!

育児体験などを通して、産後の生活をイメージしてみて、妊娠中の不安や悩みを解消しませんか?

対象は、妊娠5か月(妊娠16週)以降の妊婦とその家族です。

◆ 妊娠期から育児期までのお話 ◆ 沐浴体験/お着替え体験/抱っこ体験/パパの妊婦体験

* 交流会(15:30~16:00)は自由参加です。



市HP

