

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 ㊟0745-77-0939

◆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	定員	内容など	申込方法
ストレッチを 楽しもう!	①7月14日(火) ②7月17日(金) 10:00~11:00	①保健センター 2階健康増進室 ②保健センター 3階会議室	20名	①床で行うストレッチ ②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 主催:ストレッチリーダー	電話または窓口(先着順) 6月15日(月)以降の申込

各種個別検診がスタートしました!~今の数時間が未来の時間を守ることに繋がります~

本市では、大腸がん、肺がん、胃がん(バリウム、カメラ)、乳がん(マンモグラフィ)、子宮頸がんの各がん検診、肝炎ウイルス検診、歯周病検診、生活習慣病健診の受診料を一部助成しています。料金や内容、受診できる病院、歯科医院など詳しくは市ホームページをご覧ください。



香芝で健幸を開催します!~健康についての確認や今後の生活習慣病の予防に生かしましょう~

◆日時 7月5日(日)9:00~12:00、13:00~15:00 ◆場所 保健センター

◆内容

①骨密度測定(定員180名)
②血液サラサラ度測定(定員80名)
*インターネット、電話または窓口にて申込

③フッ素塗布
◆定員 9:00~12:00 24名
13:00~15:00 24名
◆対象 2歳~6歳(未就学児)
*電話または窓口にて申込

④栄養相談 ⑤健康相談
⑥食のサポーターかしば(ボランティア団体)による減塩紹介
*④、⑤、⑥は申込不要



◆申込 6月8日(月)8:30からインターネット、電話または窓口にて申込

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です!

健康で心豊かな生活を送るためにも、規則正しくバランスよく食べましょう。また、家族や友人と食卓を囲むことや旬の食べ物を食べることも食育につながります。詳しくは農林水産省のホームページをご確認ください。



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 ㊟0745-79-7532

行事	日時	場所	対象・定員	内容など
プレママ教室	6月4日(木) 6月24日(水) 9:30~12:00	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	①6月12日(金) ②6月25日(木) 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	6月5日(金) 6月29日(月) 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
歯ぴか教室	6月29日(月) 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)

歯ぴか教室を実施しています!

歯について気になることはありませんか?

乳幼児期からのむし歯予防が、将来の歯の健康につながります。教室に参加して、仕上げみがきの方法やむし歯予防について学びましょう!

歯について気になることや困っていることを、歯科衛生士に相談してみませんか?

*申込制(先着順)、定員あり

