

事業名	対象	期 日	時 間	場 所	備 考
乳幼児健康相談	乳幼児の保護者	1月23日(金)	午前10時～11時30分	保健センター	相談員：保健師・管理栄養士 みそ汁の塩分測定を希望の方は、当日朝の、みそ汁を50ml程お持ちください。
栄養相談 みそ汁の塩分測定	市民	1月26日(月)	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時		
もぐもぐ(離乳食)教室	4カ月健診を受けられたお子さんの保護者	1月28日(水)	午後1時～3時30分		
健康相談	市民	1月26日(月)	午後1時15分～2時		
成人歯科健診 歯科相談			午後1時15分～2時30分		
こころの健康相談	不眠・ふさぎ込む・怒りっぽい・認知症などでお悩みの方	1月23日(金) 1月27日(火)	午後1時～2時30分	東濃保健所	定員：20人(先着順) 先着10人まで託児可能 締め切り：1月26日(月) 要予約 東濃保健所(☎231111・内線362)または保健センター
★注 第1期 麻しん・風しん 混合予防接種 (医療機関での個別接種)	平成20年1月以前に生まれた2歳未満のお子さん	麻しん、風しん両方にかかったことがないおさんは、接種の対象になります。 麻しん、風しんのいずれかにかかったことがあるおさんは、接種の対象になります。 麻しん、風しん両方にかかったことがあるおさんは、接種はできません。 該当するおさんは、1月15日(木)までに保健センターへお申し込みください。			
★注 3種混合予防接種 (初回・追加) {ジフテリア・百日せき・破傷風 (医療機関での個別接種)}	平成20年9月以前に生まれた7歳未満のお子さん	平成20年9月生まれのおさんは、保健センターで実施するBCG予防接種時に申し込みの受け付けをします。 平成20年8月以前に生まれた7歳未満のおさんで、3種混合予防接種を3回接種したことがなく、今までに申し込みをされていない場合は、1月15日(木)までに保健センターへお申し込みください。 平成20年1月までに3種混合予防接種(初回)を3回接種終了されているおさんは、追加接種を1月15日(木)までに保健センターへお申し込みください。 百日せきと診断されたことがある場合は、保健センターへご相談ください。			
★注	個別予防接種の申し込みは、保健センターへFAX(☎530095・送信後の電話確認をお願いします)または市のホームページからお申し込みください。 接種は2月からですが、1月26日(月)以降に申し込みされた医療機関で、接種日時を予約の上、接種してください。 接種前には、市が配布した「予防接種と子どもの健康」をよく読み、予約票に必要事項を記載し、母子健康手帳を持ってお出掛けください。				
休日歯科診療	市民	1月12日(月・祝)	午前9時～午後3時	水野歯科医院 泉町大富224-10 ☎551015	受診される際は、医療機関へお問い合わせの上、お出掛けください。

気分すっきり！身体すっきり！運動教室

皆さん体を動かしていますか？適切な運動は、肥満や生活習慣病の予防・改善、ストレスの解消に効果があります。運動が体にいいことを知っている方は多いと思いますが、実際に運動をしている方は少ないのではないのでしょうか？

そこで、楽しく体を動かし、運動を始めるきっかけとして、この教室に参加してみませんか？

- 日 時 1月30日、2月6日・13日の金曜日
午前10時～11時30分(全3回)
- 場 所 保健センター
- 対象者 40～64歳の方
※高血圧、心臓病、糖尿病などで治療中の方や医師から運動の制限をされている方は、ご遠慮ください。
- 内 容 有酸素運動、ストレッチ体操、筋力トレーニング など
- 講 師 安藤美咲先生(AFAA認定インストラクター)
- 定 員 20人(先着順)
- 持 ち 物 汗ふきタオル、水分補給のための飲み物、運動のできる服装、運動靴
- 申し込み 1月26日(月)までに、電話で保健センターへお申し込みください。

