

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	11月26日(水)	午前10時~11時30分 午後1時30分~3時	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。 定員:20人(先着順) 先着10人まで託児可能 締め切り:11月25日(火)	
栄養相談 みそ汁の塩分測定	市民	11月28日(金)	午前10時~11時30分			
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	11月27日(木)	午後1時~3時30分			
ぱくぱく幼児食教室	3歳児健診を受けられたお子さんと保護者	12月3日(水)	午前10時~午後1時			
マタニティクッキング	妊婦	12月5日(金)	午前10時~午後1時			
健康相談	市民	11月28日(金)	午後1時15分~2時			血圧測定 尿検査など
成人歯科健診 歯科相談			午後1時15分~2時30分			歯の健診・相談 歯みがき指導
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	11月25日(火)	午後1時~2時30分	東濃保健所	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19年11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子さんは、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子さんは、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子さんは、接種はできません。 該当するお子さんは、11月17日(月)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7月以前に生まれた7歳未満のお子さん	平成20年7月生まれのお子さんは、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6月以前に生まれた7歳未満のお子さんで、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、11月17日(月)までに保健センターへお申し込みください。 平成19年11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子さんは、追加接種を11月17日(月)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12月からですが、11月25日(火)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、予診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	11月24日(月・休)	午前9時~午後3時	丹羽歯科医院 肥田浅野矢落町1-25 ☎553010	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。運動が体にいいという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 11月21日・28日、12月5日の金曜日 午後1時30分~3時(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 11月17日(月)までに、電話で保健センターへ。