

1月の健康カレンダー

母子の教室・相談、健康診査

「予約制」の講座・教室は、事前に問い合わせ先へ予約が必要です。

| 内 容 | 開催日・当日の受付時間・開催場所 | 対 象 | 圏 |
|--|---|-----------------------|----|
| よい歯づくり講座 【予約制】 | 19(金)13:00～13:30 所北保健福祉センター | フッ素塗布を希望する1～3歳児とその保護者 | 北 |
| | 26(金)13:00～13:30 所南保健福祉センター | | 南 |
| フッ素塗布 【予約制】 | 12(金)13:00～14:00 所中央保健福祉センター | よい歯づくり講座を受けた1～3歳児 | 中 |
| | 19(金)14:00～15:00 所北保健福祉センター | | 北 |
| | 26(金)14:00～15:00 所南保健福祉センター | | 南 |
| パパママセミナー 【予約制】 | 13(土)9:00～9:30 所南保健福祉センター | おおむね妊娠5～8か月頃の妊婦とその夫 | 南 |
| | 20(土)9:00～9:30 所北保健福祉センター | | 北 |
| 赤ちゃん教室 【予約制】 | 18(木)9:00～9:30 所西保健福祉センター | 4～6か月児 | 西 |
| | 19(金)9:00～9:30 所中央保健福祉センター | | 中 |
| 乳幼児健康相談 | 11(木)・22(月)9:00～11:00 所中央保健福祉センター | 乳幼児とその保護者 | 中 |
| | 9(火)・16(火)9:00～11:00 所南保健福祉センター | | 南 |
| | 5(金)・19(金)9:00～11:00 所北保健福祉センター | | 北 |
| | 16(火)9:00～11:00 所大沢野生涯学習センター | | 大沢 |
| | 5(金)・19(金)9:00～11:00 所大庄地区コミュニティセンター | | 大山 |
| | 5(金)・16(火)9:00～11:00 所八尾保健福祉センター | | 八 |
| | 9(火)・23(火)9:00～11:00 所西保健福祉センター | | 西 |
| | 23(火)10:00～11:00 所山田児童館 | | 八 |
| | 9(火)9:00～10:00 所ほそいり保育所 | | 大沢 |
| 4か月児・1歳6か月児(1歳6～8か月児)・3歳児(3歳7～8か月児)健康診査は個人通知します。詳しくは問い合わせ先へ。 | | | |
| ※保健福祉センターは、「子育て世代包括支援センター」の役割を担っています。気軽に相談してください。 | | | |

街頭献血

| 開催日 | 受付時間 | 会場 |
|------------------|-------------|---------------|
| 5(金) | 9:30～16:00 | 市役所 |
| 11(木) | 9:30～16:30 | 県庁(新総曲輪) |
| 8(祝)、14(日)、21(日) | 10:00～16:30 | ファボーレ(婦中町下轡田) |

圏保健所地域健康課 ☎428-1155
 圏富山県赤十字血液センター ☎451-5555

まちなか健幸カレッジ

◆ふれあい健康講座 ※費用・申込不要。

時間/14:00～14:30

場所/まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

講師/市民病院の看護師、管理栄養士など

| 開催日 | テーマ |
|-------|--|
| 9(火) | 骨粗しょう症について |
| 10(水) | 白内障について |
| 11(木) | 子どもの発熱～家庭でのケアと救急受診の目安～ |
| 15(月) | 誤えん性肺炎Ⅰ～誤えんについて～ |
| 16(火) | 検査結果の見方～脂肪～ |
| 17(水) | がんについて知ろう |
| 18(木) | 糖尿病知っ得シリーズⅠ 糖尿病専門医が語る～糖尿病って治るの?それって嘘?本当?～ |
| 22(月) | 糖尿病知っ得シリーズⅡ 糖尿病看護認定看護師が話す～糖尿病予防のミラクルマニュアル～ |
| 23(火) | 糖尿病知っ得シリーズⅢ 管理栄養士が教える～実は!!糖尿病食は健康食です～ |
| 24(水) | 糖尿病知っ得シリーズⅣ 理学療法士から学ぼう～あなたにもできる効果的な運動療法～ |
| 25(木) | 認知症って、なに? |
| 29(月) | 子育て・孫育て講座～母乳とミルク～ |
| 30(火) | 知っておきたい薬の知識 |
| 31(水) | むくみてな～に? |

圏市民病院看護部 ☎422-1112

◆まちなか保健室 ※費用・申込不要。

個別相談 13:00～14:00

健康、子育て、介護などに関する相談を行います。

ミニ講座 14:00～15:00

| 開催日 | テーマ |
|-------|-------------------------------------|
| 12(金) | 産後ケア応援室の見学や交流 ※妊婦の方対象。 |
| 19(金) | ロコモティブシンドロームとは 講師/西能 健さん(西能病院医師) |
| 26(金) | ロコモティブシンドローム予防体操 講師/西能病院理学療法士 |

圏まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

・問い合わせ先一覧・

| | | |
|----|--------------------|-----------|
| 中 | 中央保健福祉センター(星井町二丁目) | ☎422-1172 |
| 南 | 南保健福祉センター(蜷川) | ☎428-1156 |
| 北 | 北保健福祉センター(岩瀬文化町) | ☎426-0050 |
| 大沢 | 大沢野保健福祉センター(高内) | ☎467-5812 |
| 大山 | 大山保健福祉センター(上滝) | ☎483-1727 |
| 八 | 八尾保健福祉センター(八尾町福島) | ☎455-2474 |
| 西 | 西保健福祉センター(婦中町羽根) | ☎469-0770 |