

2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】	2(金)13:00～13:30 西保健福祉センター	フッ素塗布を希望する1～3歳児とその保護者	西
	5(月)9:00～9:30 中央保健福祉センター		中
	16(金)13:00～13:30 北保健福祉センター		北
	23(金)13:00～13:30 南保健福祉センター		南
	28(水)13:00～13:30 大庄地区コミュニティセンター		大山
フッ素塗布 【予約制】	2(金)14:00～15:00 西保健福祉センター	よい歯づくり講座を受けた1～3歳児	西
	5(月)13:00～14:00 中央保健福祉センター		中
	16(金)14:00～15:00 北保健福祉センター		北
	23(金)14:00～15:00 南保健福祉センター		南
	28(水)14:00～15:00 大庄地区コミュニティセンター		大山
パパママセミナー 【予約制】	10(土)9:00～9:30 中央保健福祉センター	おおむね妊娠5～8か月頃の妊婦とその夫	中
	25(日)9:00～9:30 西保健福祉センター		西
赤ちゃん教室 【予約制】	7(水)9:00～9:30 八尾保健福祉センター	4～6か月児	八
	14(水)9:00～9:30 北保健福祉センター		北
	22(木)9:00～9:30 南保健福祉センター		南
乳幼児健康相談	8(木)・26(月)9:00～11:00 中央保健福祉センター	乳幼児とその保護者 ※最寄りの会場を利用してください。	中
	6(水)・20(水)9:00～11:00 南保健福祉センター		南
	2(金)・16(金)9:00～11:00 北保健福祉センター		北
	6(水)・20(水)9:00～11:00 大沢野生涯学習センター		大沢
	2(金)・16(金)9:00～11:00 大庄地区コミュニティセンター		大山
	6(水)・20(水)9:00～11:00 八尾保健福祉センター		八
	6(水)・20(水)9:00～11:00 西保健福祉センター		西
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。			

糖尿病相談

日時／2月16日(金)9:00～12:00

場所／西保健福祉センター 費用／無料

対象／糖尿病治療中の方、糖尿病予防に関心のある方、またはその家族

申込方法／事前に、電話で、西保健福祉センターへ。

西保健福祉センター

まちなか健康カレッジ

◆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
1(木)	気を付けたい高齢者の食事～まって！その食事で大丈夫？～
5(月)	検査結果の見方～肝臓～
6(水)	慢性腎臓病について
7(水)	便秘の話
8(木)	子どもの脱水～家庭でのケアと受診の目安～
13(水)	ジェネリックを知ろう！
14(水)	心臓・肺の働きと運動療法
15(木)	脳卒中について
19(月)	乳がん検診を受けましょう がん何でも相談室ってどんなところ？
20(水)	血圧と脈拍の正しい測定方法を知ろう
21(水)	フットケア～足からの健康～
22(木)	認知症の基礎知識
26(月)	在宅介護と介護保険について
27(水)	MRIとCTどう違うの？
28(水)	高齢者と肺炎

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)

三二講座 14:00～15:00

開催日	テーマ
2(金)	簡単！家の中でできる運動 講師／ <small>おおほしかずこ</small> 大橋和子さん(運動指導員)
9(金)	産後ケア応援室の見学や交流 ※妊婦の方対象。
16(金)	歯とお口の健康 講師／ <small>くさうかつみ</small> 久郷完美さん(歯科衛生士)
23(金)	糖尿病の予防と治療について 講師／ <small>いとう</small> 伊藤みかさん(済生会富山病院糖尿病専門医)

まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

街頭献血

開催日	受付時間	会場
11(水)、18(日)、25(日)	10:00～16:30	ファボーレ(婦中町下巒田)

保健所地域健康課 ☎428-1155

富山県赤十字血液センター ☎451-5555

・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(蛭川)	☎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	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