

4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(月)9:00~9:30 所中央保健福祉センター	フッ素塗布を希望する1~3歳児とその保護者	中
	6(金)13:00~13:30 所西保健福祉センター		西
	16(月)13:00~13:30 所大沢野生涯学習センター		大沢
	20(金)13:00~13:30 所北保健福祉センター		北
	27(金)13:00~13:30 所南保健福祉センター		南
フッ素塗布 【予約制】	2(月)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
	6(金)14:00~15:00 所西保健福祉センター		西
	16(月)14:00~15:00 所大沢野生涯学習センター		大沢
	20(金)14:00~15:00 所北保健福祉センター		北
	27(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】	14(土)9:00~9:30 所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
	28(土)9:00~9:30 所西保健福祉センター		西
赤ちゃん教室 【予約制】	11(水)9:00~9:30 所北保健福祉センター	4~6か月児	北
	26(木)9:00~9:30 所南保健福祉センター		南
乳幼児健康相談	12(木)・23(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
	3(火)・17(水)9:00~11:00 所南保健福祉センター		南
	6(金)・20(金)9:00~11:00 所北保健福祉センター		北
	3(火)・17(水)9:00~11:00 所大沢野生涯学習センター	※最寄りの会場を利用してください。	大沢
	6(金)・20(金)9:00~11:00 所大庄地区コミュニティセンター		大山
	3(火)・17(水)9:00~11:00 所八尾保健福祉センター		八
	3(火)・17(水)9:00~11:00 所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 / 4月12日(木)9:00~12:00

場所 / 南保健福祉センター 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、南保健福祉センターへ。

圏南保健福祉センター

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 / 市民病院の医師、看護師、管理栄養士など

開催日	テーマ
2(月)	検査結果の見方(総合編)
3(火)	慢性腎臓病について
4(水)	転ばないための体づくり ~やってみようロコモ体操~
5(木)	肺炎予防は食事から~食事の工夫で肺炎を防ぐ~
9(月)	すい炎について
10(火)	フットケア~足からの健康~
11(水)	大腸がんの見つけ方
12(木)	こどものけいれん~観察と対応のポイント~
16(月)	専門医が語る~がんの予防と治療~
17(火)	レントゲン検査の種類
18(水)	乳がんと遺伝
19(木)	骨粗しょう症のお薬について
23(月)	いざという時の応急処置
24(火)	白内障について
25(水)	がん相談支援センター ~がん何でも相談室ってどんなところ~
26(木)	認知症って、どうなるの?

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

ミニ講座 14:00~15:00

開催日	テーマ
6(金)	楽しく身体を動かそう 講師 / 大橋和子さん(運動指導員)
13(金)	産後ケア応援室の見学や交流 ※妊婦の方対象。
20(金)	在宅でできる医療と介護 講師 / 三浦太郎さん(まちなか診療所医師)
27(金)	笑いヨガ 講師 / 土代正治さん(笑いヨガリーダー)

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