

情報あら

すこやかマタニティ教室に参加しませんか

もく浴やおむつ交換などの実習をはじめ、妊婦体操の体験や先輩ママの体験談などを聞くことができます。

お父さんになる方やご家族もぜひご参加ください。

日時・内容

開催日	時間	内容
1日目 6月29日(日)	10:00 ~ 12:30	もく浴、おむつ交換の練習、妊婦体操、パパの妊婦体験など
2日目 7月2日(水)	13:00 ~ 15:30	妊婦体操、授乳体験、先輩ママとの交流など
3日目 7月7日(月)	13:00 ~ 15:30	妊娠期の食生活のお話など

場所 しんた21
対象 1日目：妊婦の方(ご家族も参加できます)、2・3日目：1日目に参加した妊婦の方
定員 15組(申込順)
申し込み 6月9日(月)から25日(水)までに電話で健康推進課(しんた21内 ☎850100)

毎月『5』のつく日はしんた21の体力測定会

しんた21のトレーニングルーム

では毎月、体力測定会を行っています。体力測定会でのデータをもとに、コンピュータがその人に合ったトレーニングプログラムを作成し、専門のトレーナーがアドバイスをしますので、効果的な健康づくりができます。ぜひご参加ください。

なお、体力測定会の時間帯は、トレーニングルームの一般利用はできませんので、ご了承ください。

月日	時間	申込期間
7月15日(火)	10:00 ~ 12:00	6月30日(月) ~ 7月11日(金)
7月25日(金)	18:30 ~ 20:30	7月7日(月) ~ 7月18日(金)

定員 各18人(申込順)
参加料 500円
参加の際は半袖を着用してください。

申し込み 健康推進課(しんた21内 ☎850100)

市民宿泊割引『らぶ湯カード』の有効期間を延長します

登別温泉旅館組合は、『らぶ湯カード』の有効期間を平成16年5月31日(月)まで1年間延長します。引き続きご利用ください。

健康相談・診査

申し込み
問い合わせ

健康推進課

(しんた21内 ☎850100)

健康相談

月日	受付時間	場所
7月7日(月)	10:00~	婦人センター
7月8日(火)	10:00~	しんた21
7月10日(木)	10:00~	鷺別公民館

対象 コレストロールや血圧、血糖値などが高く、生活上どんな工夫や注意をしたらよいか知りたいと思っている方
内容 保健師や栄養士による食生活や生活習慣に関するアドバイス
申し込み 6月27日(金)までに電話でお申し込みください

8カ月児健康相談

クラス	対象	受付時間
ひよこ	平成14年11月生まれで第2子目以降のお子さん	10:15 ~ 10:30
もぐもぐ	平成14年11月生まれで第1子目のお子さん	12:45 ~ 13:00

日時 7月23日(水)(時間は、対象となる家庭に通知します)
場所 しんた21
内容 身体計測、栄養相談、育児相談、遊びの紹介
持ち物 母子健康手帳、バスタオル、替えオムツ

乳幼児健康相談

月日 7月23日(水)
受付時間 10時~10時15分
場所 しんた21
対象 育児相談を希望する方
内容 発育・発達・育児などの相談、栄養相談
申し込み 事前に電話でお申し込みください

4カ月児健康診査

日時 7月17日(水)(時間は、対象となる家庭に通知します)
場所 しんた21
対象 平成15年2月16日~平成15年3月15日生まれのお子さん
内容 診察、身体計測、栄養相談、育児相談
持ち物 母子健康手帳、バスタオル、替えオムツ

1歳6カ月児健康診査

日時 7月9日(水)(時間は、対象となる家庭に通知します)
場所 しんた21
対象 平成13年12月生まれのお子さん
内容 診察、歯科検診、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談、フッ素塗布の予約
持ち物 母子健康手帳、お子さんの歯ブラシ

3歳児健康診査

日時 7月3日(水)(時間は、対象となる家庭に通知します)
場所 しんた21
対象 平成12年6月生まれのお子さん
内容 診察、歯科検診、尿検査、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談
持ち物 母子健康手帳