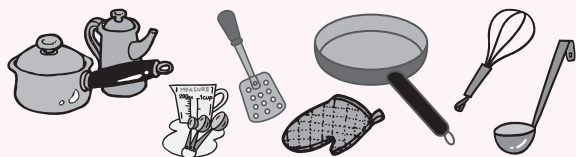


申し込み
問い合わせ

健康推進課 (しんた21内 ☎ 0100)

ヘルシークッキング教室を開催します



子どもの体にやさしい料理を、お母さん同士交流しながら、楽しくつくってみませんか。

- ▶日時 11月16日(火) 10時～12時
 - ▶場所 しんた21調理室
 - ▶対象 1歳6カ月から小学校入学前までのお子さんの保護者
 - ▶内容 調理実習と交流タイム
 - ▶定員 15人 (申込順)
 - ▶参加料 200円
 - ▶持ち物 エプロン、スカーフ
- ※当日、託児を希望される方は、申し込みの際にお申し出ください。
- ▶申し込み 11月9日(火)までに電話でお申し込みください

『からだ元気会』で生活習慣を見直してみませんか

検診などで所見があって、生活習慣を改善しようとしても、長続きしなかった経験はありませんか。
『からだ元気会』は、運動や食生活などについて、

楽しい体験や話し合いを通して、自分に合った方法について考えていく教室です。

- ▶日時 11月5日(金)・11日(木)・19日(金) 10時～12時 (19日(金)は12時30分まで)
- ▶場所 しんた21
- ▶定員 10人 (申込順)
- ▶対象 40歳から69歳までで、検診や人間ドックなどでコレステロール・血圧・血糖値が高かった方
- なるべく3回通して参加できる方
- ▶内容 グループによる話し合い、食事や運動に関する実技・体験など
- ▶参加料 無料
- ▶申し込み 10月6日(火)から29日(金)までに電話でお申し込みください

おわびと訂正

『広報のぼりべつ』9月号の情報あらかるとの中で、次のとおり誤りがありました。おわびして訂正します。

◎訂正の内容

- 16ページ『10月の予防接種』中

接種内容	対 象	接種方法
ポリオ	～ (正) 3カ月以上90カ月(7歳6カ月)未満児(1歳6カ月までに終わることが望ましい) (誤) 3カ月以上4歳未満の乳幼児	(正) 6週間の間を置いて2回投与 (誤) 1回接種

- ▼持ち物 母子健康手帳、バスタオル、替えオムツ
- ▼内容 遊びの紹介、相談、子育て相談、育児相談、身体計測、栄養相談、育児相談、遊びの紹介
- ▼場所 しんた21
- ▼日時 11月17日(木) (時間は、対象となる家庭に通知します)

クラス	対 象	受付時間
ひよこクラス	平成16年3月生まれで第2子目以降のお子さん	10:15 ～ 10:30
もぐもぐクラス	平成16年3月生まれで第1子目のお子さん	12:45 ～ 13:00

◎8カ月児健康相談

- ▼対象 コレステロールや血圧、血糖値などが高く、生活上のどのよう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生活習慣に関するアドバイス
- ▼申し込み 11月22日(月)までに電話でお申し込みください

月 日	受付時間	場 所
11月25日(木)	10:00～	婦人センター
11月26日(金)	10:00～	鷺別公民館
11月29日(月)	10:00～	しんた21

◎健康相談

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 ☎ 0100)

◎乳幼児健康相談

- ▼日時 11月17日(木) 10時～10時15分
- ▼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 育児相談、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 11月18日(木) (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16年6月16日～平成16年7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 11月10日(木) (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4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 11月4日(木) (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10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