

保健センターだより

ヨガ教室を開催します

ヨガは、呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせて行うもので、運動習慣がない方でも始めやすく、続けやすい運動です。美容効果だけでなく、心身の緊張をほぐし、こころの安定とやすらぎを得る効果があります。

保健センターでは、30～40歳代の女性の方を対象にヨガ教室を開催します。運動習慣がない方や、ヨガを始めてみたいが始め方が分からない方は、ぜひご参加ください。

- ▶定員 20人(先着順)
- ▶予約期間 6月4日(月)～6月20日(水) (土日を除く)
- ▶予約方法 保健センター窓口か電話でお申し込みください。
- ▶問合せ 保健センター ☎28・3150

ヨガ教室の対象者	30～40歳代の女性でヨガ初心者の方 ※平成28～29年度のヨガ講座を受講されていない方優先	
実施日	1回	6月28日(木)
	2回	7月5日(木)
	3回	7月12日(木)
時間	午前10時～午前11時30分	
場所	豊山町保健センター ※託児はありません	
持ち物	水(飲料水)・ヨガマット	

○妊婦・こどもの健康

	事業名	とき	内容
妊婦	母子手帳交付 <small>要予約</small>	毎週月曜日 午前8時30分～正午	母子手帳交付、妊婦健康相談 対象者:妊婦 持ち物:妊娠届出書、マイナンバーカードか通知カード ※ご都合の悪い方は事前にご連絡ください。
	妊婦相談 <small>要予約</small>	毎週月曜日 午前8時30分～正午	助産師、保健師による相談 対象者:母子手帳交付済みの妊婦の方 持ち物:母子手帳
	ニューファミリー教室 <small>要予約</small>	6月28日(木) 午前9時30分～午前11時30分	「妊婦さんの歯科健診と栄養相談」 対象者:妊婦 持ち物:母子手帳
乳幼児	あかちゃん相談 <small>要予約</small>	6月22日(金) 午後1時30分～午後3時	助産師による母乳相談、保健師による相談 対象者:生後6か月までの乳児 持ち物:母子手帳、タオル2枚(母乳相談希望の方のみ)
	こども健康相談 <small>要予約</small>	6月19日(火) 6月29日(金) 午前9時30分～午前10時30分 受付	身体計測、保健師、助産師、栄養士による健康相談 対象者:乳幼児と保護者 持ち物:母子手帳
	あかちゃん広場 <small>要予約</small>	6月22日(金) 午前10時～午前11時30分	「お口の話」 講師:歯科衛生士 対象者:生後4か月から12か月までの乳児と保護者
乳幼児健診	3か月児健診	6月19日(火) 午後0時30分～午後1時受付	対象者:平成30年2月の出生者 持ち物:母子手帳、アンケート
	10か月児健診	6月26日(火) 午後0時30分～午後1時受付	対象者:平成29年8月～平成29年9月の出生者 持ち物:母子手帳、アンケート
	1歳6か月児健診	6月28日(木) 午後0時30分～午後1時受付	対象者:平成28年11月～平成28年12月の出生者 持ち物:母子手帳、アンケート

○予防接種

	事業名	とき	対象者	接種方法	接種場所
子ども	BCG <small>要予約</small>	6月19日(火) 午後1時～午後2時	生後5か月～8か月の乳児のうち未接種者(1歳未満まで接種可)	保健センターに予約のうえ接種を受けてください。 持ち物:母子健康手帳・BCG予防票・体温計	保健センター
妊娠希望の方	風しん予防接種	平成31年3月未まで	妊娠を予定または希望している女性とその夫で風しんの罹患歴がなく、風しん予防接種を受けたことがない方	医療機関にご予約の上、お出かけください。 費用:無料	杉山医院・N.キッズレディースクリニック・とよ山内科クリニック・わかばファミリークリニックおよび北名古屋市、清須市の指定医療機関

○成人の健康

	事業名	とき	内容
健康づくり	成人健康相談 <small>要予約</small>	6月27日(水) 午後1時～午後2時30分	保健師による健康相談 対象者:住民の方
	こころの健康相談 <small>要予約</small>	6月22日(金) 午前10時～正午	臨床心理士によるこころの健康相談 対象者:住民の方
	とよやま健康マイレージ	実施期間: 6月1日(金)～平成31年1月31日(木) まいか交換期間: 7月2日(月)～平成31年1月31日(木) ※土日・祝日を除く	健康づくりの実践や、健診等の受診により、一定のマイレージのため、「まいか」(優待カード)と交換します。 対象者:16歳以上の町在住、在勤の方 ※詳しくは、2～3ページや折り込みのとよやま健康マイレージチャレンジシートをご覧ください。