

特集

町政あんない

情報コーナー

まなびすと

キラリ健康ナビ

わいわいプラザ

## 保健センター だより

# ウォーキング講座を行います

運動を始めたいけど、何をすればいいかわからない、運動習慣を身につけたい、など困っている方のために、ウォーキング講座を行います。

「歩く」という動作は、大きな筋肉をいくつも同時に使い、自分のペースで呼吸しながら脂肪燃焼に必要な酸素を取り込む有酸素運動です。したがって、ウォーキングは体脂肪を効率的に消費するために、手軽に始められる最適な運動です。また、これからの季節は、気候も穏やかになり、過ごしやすくなるので、運動を始めるのには、最適な時期です。

### ○ウォーキング講座

▷日 時 9月15日(金) 午前9時30分～午前11時30分

▷内 容 講話「歩き方の基本について」とウォーキング体験

▷場 所 保健センター

▷予約方法 9月1日(金)より保健センターに申込み(電話可)

▷持 ち 物 水など水分補給できるもの、運動のできる服装、運動靴

健康講座に参加すると、とよやま健康マイレージが5ポイントたまります。

▷まいか交換期間 平成30年1月31日(水)まで

▷まいか交換場所 保健センター

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

## ○妊婦・こどもの健康

	事業名	と き	内 容
妊 婦	母子手帳交付 <b>予約不要</b>	毎週月曜日(18日を除く)、 19日(火) 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 <b>要 予 約</b>	毎週月曜日(18日を除く) 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 <b>要 予 約</b>	9月20日(水) 午前10時～午前11時30分	「赤ちゃんとの生活、先輩ママとの交流会」 対象者：妊婦とその夫 持ち物：母子手帳
乳 幼 児	こども健康相談 <b>要 予 約</b>	9月8日(金) 9月22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 <b>要 予 約</b>	9月20日(水) 午前10時～午前11時30分	「絵本で遊ぼう!」 対象者：生後4か月から12か月までの乳児
	ちびっこ広場 <b>予約不要</b>	9月14日(木) 午前10時～午前11時	「ぴよぴよコンサート」 対象者：0歳～未就園の乳幼児 場所：ひまわり児童館
	食育ひろば <b>予約不要</b>	9月19日(火) (日)午前10時15分～ (月)午前11時～	内容：食育に関するお話 対象者：2歳児と保護者 ※すくすく相談・歯科健診と同日実施
乳 幼 児 健 診	3 か月児健診	9月26日(火) 午後0時30分～午後1時 受付	対象者：平成29年5月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート
	2歳児すくすく相談・ 歯科健診	9月19日(火) 午前9時～午前9時15分 受付	対象者：平成27年8月～平成27年9月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート、歯ブラシ、コップ、タオル
	2歳6か月児すくすく 相談・歯科健診	9月19日(火) 午前9時30分～午前9時 45分受付	対象者：平成27年2月～平成27年3月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート、歯ブラシ、コップ、タオル
	3 歳児健診	9月28日(木) 午後0時30分～午後1時 受付	対象者：平成26年8月～平成26年9月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート、検尿

妊 婦 希 望 の 方	事業名	と き	対 象	費 用	指 定 医 療 機 関
	風しん予防接種	平成30年3月31日(土)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	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 ※医療機関にご予約の上、お出かけください。

## ○成人の健康

	事業名	と き	内 容
相 談 ・ 健 康 つ くり	成人健康相談 <b>要 予 約</b>	9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 <b>要 予 約</b>	9月29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「まいか」交換	平成30年1月31日(水)まで ※土日祝日除く午前9時～午後5時	とよやま健康マイレージチャレンジシートと「まいか」カード(優待カード)を交換