

**保健センター だより** **ヨガ教室を開催します**

ヨガには、体力アップやダイエット、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、ヨガ初心者の方のための講座を開催します。ヨガを通して心身ともにリフレッシュしましょう。

**対象** 30～40歳の女性で

- ・ヨガ初心者の方
- ・これからヨガを始めたい方
- ・運動習慣のない方

(できるだけすべての日程に参加できる方)

**日程** 9月8日(木)～12月8日(木)までの毎週木曜日(祝日を除く) [予備日：12月15日(木)] 全12回

**時間** 午前10時～午前11時30分

**場所** 保健センター

**持ち物** 飲料水・ヨガマット

**定員** 20人(先着順)

**予約期間** 8月1日(月)～9月2日(金) ※電話予約可

**予約先** 保健センター 28・3150 ※託児はありません。

○妊婦・こどもの健康

|       | 事業名                      | とき   | 内容   |
|-------|--------------------------|--|--|
| 妊婦    | 母子手帳交付<br><b>予約不要</b>    | 毎週月曜日<br>午前8時30分～正午                        | 母子手帳交付、妊婦健康相談<br>持ち物：妊娠届出書、マイナンバーカードか通知カード<br>※ご都合の悪い方は事前にご連絡ください。 |
|       | ニューファミリー教室<br><b>要予約</b> | 8月18日(木)<br>午前10時～午前11時30分                 | 「赤ちゃんとの生活を体験してみよう！」<br>対象：妊婦<br>持ち物：母子手帳                           |
| 相談・広場 | こども健康相談<br><b>要予約</b>    | 8月10日(水)<br>8月25日(木)<br>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<br>対象：乳幼児と保護者<br>持ち物：母子手帳                  |
|       | あかちゃん広場<br><b>要予約</b>    | 8月2日(火)<br>午前10時～午前11時                     | 講演「離乳食のお話」<br>対象者：生後4か月から1歳の乳児                                     |
| 乳幼児   | 3か月児健診                   | 8月30日(火)<br>午後0時30分～午後1時<br>受付             | 対象者：平成28年4月の出生者<br>持ち物：母子手帳、アンケート                                  |
|       | 10か月児健診                  | 8月23日(火)<br>午後0時30分～午後1時<br>受付             | 対象者：平成27年10月～平成27年11月の出生者<br>持ち物：母子手帳、アンケート                        |
|       | 1歳6か月児健診                 | 8月4日(木)<br>午後0時30分～午後1時<br>受付              | 対象者：平成27年1月～平成27年2月の出生者<br>持ち物：母子手帳、アンケート                          |

|        | 事業名     | とき              | 対象   | 費用 | 指定医療機関  |
|--------|---------|-----------------|--|----|---|
| 妊娠希望の方 | 風しん予防接種 | 平成29年3月31日(金)まで | 妊娠を予定か希望している女性とその夫(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に限ります。) | 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<br>※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・健康づくり | 成人健康相談<br><b>要予約</b>            | 8月24日(水)<br>午後1時30分～午後2時30分               | 保健師による健康相談<br>対象：町内に在住の方               |
|          | こころの健康相談<br><b>要予約</b>          | 8月26日(金)<br>午前10時～正午                      | 臨床心理士によるこころの健康相談<br>対象：町内に在住の方         |
|          | とよやま健康マイレージ<br>「まいか」交換          | 8月1日(月)～平成29年2月28日(火)※土日祝日除く<br>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 |
| 講座       | 健康講座「基本の筋力トレーニング」<br><b>要予約</b> | 8月17日(水)<br>午前10時～午前11時30分                | 運動指導士による講座<br>対象：町内に在住の方<br>定員：25人     |