



保健センター

地域包括支援センター

♡保健センター
☎28-3150
♡地域包括支援センター
☎28-0932



～男性向けの筋力トレーニング教室を開催します～

60歳以上になってくると、加齢に伴う低下や、運動をする機会の減少で足腰の筋力などが低下してきます。

65歳以上の高齢者の方で介護が必要になる原因のうち、転倒、骨折、関節疾患など運動器の機能低下に関係するものが全体の3割ほどをしめています。

できるかぎり筋力を鍛え、維持していくことが、いつでも元気に生活していくために大切です。

そこで、今回は、男性向けの筋力トレーニング教室を開催します。

教室では、筋力アップや筋力維持につながる体操、ト

レーニングなどを行います。男性のみの参加で12回コースですので、男性どうしの仲間作りにもつながります。参加を希望する方はお電話で予約してください。

と き 7月～10月の木曜日に12回コースで開催
※第1回を7月23日(木) 午前10時～正午に開催(第2回以降の日程につきましては、参加者の方に後日お知らせします)

ところ 社会教育センター 2階ホール

対象者 60歳以上の男性

連絡先 地域包括支援センター 28・0932

母子保健

内容	と き	対 象	備 考
母子手帳交付 (妊婦健康相談)	毎週月曜日 午前8時30分～正午	妊婦	妊娠届出書をご持参ください。 ご都合の悪い方は事前にご連絡ください。
3か月児健診	6月30日(火) 午後0時30分～午後1時受付	平成27年2月の出生者	母子手帳と送付したアンケートをご持参ください。
10か月児健診	6月23日(火) 午後0時30分～午後1時受付	平成26年8月～平成26年9月の出生者	母子手帳と送付したアンケートをご持参ください。
1歳6か月児健診	6月25日(木) 午後0時30分～午後1時受付	平成25年11月～平成25年12月の出生者	母子手帳と送付したアンケートをご持参ください。
こども健康相談	6月16日(火)、6月26日(金) 午前9時30分～午前10時30分受付	乳幼児と保護者	事前に保健センターに予約してください。
ニューファミリー 教室	6月25日(木) 受付:午前9時15分～午前9時30分 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」	妊婦とその夫	母子手帳をご持参ください。 事前に保健センターに予約してください。
あかちゃん広場	6月18日(木) 午前9時45分～午前10時受付 午前10時～午前11時 「知っておきたい救急法」 場所:保健センター	生後4か月から1歳(誕生日まで参加できます)	事前に保健センターに予約してください。
集団接種(BCG)	6月30日(火) 午後1時～午後2時受付	生後1歳未満の乳児(標準的な接種時期:生後5か月～8か月)	母子手帳・予診票・体温計をご持参ください。事前に保健センターに予約してください。
個別接種 BCG ヒブワクチン 小児用肺炎球菌ワクチン 四種混合ワクチン 不活化ポリオワクチン 二種混合ワクチン 麻疹・風疹ワクチン 日本脳炎ワクチン 水痘(水ぼうそう)ワクチン	指定医療機関で予約してください。	BCG 生後1歳未満児 ヒブ・小児用肺炎球菌 生後2か月～4歳 四種混合・不活化ポリオ 生後3か月～7歳6か月未満児 二種混合 小学6年生 麻疹・風疹混合 I期 生後12か月～24か月未満児、II期 年長児 日本脳炎 (1期)3歳～7歳6か月未満児 (2期)小学4年生 平成7年4月2日から平成19年4月1日に生まれた方で未接種の20歳未満の方 水痘(水ぼうそう) 1歳から3歳未満児 (2回接種)	指定医療機関 ・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 ・まき小児科 ・いしぐろクリニック ・かしの木こどもクリニック および北名古屋市、清須市の指定医療機関

成人保健

「健康の道」 ウォーキング体験	6月24日(水) 集合時間:午前9時15分 青山一周コース(約3.9km)	住民の方	集合場所:保健センター ※当日は運動しやすい服装・運動靴でお越しください ※当日は水分補給の準備をしてお越しください。 ※予約不要
成人健康相談	6月24日(水) 午後1時30分～午後2時30分	住民の方	保健センターに直接お越しください。
こころの健康相談	6月12日(金) 午前10時～正午	住民の方	事前に保健センターに予約してください。