

■マキノ健康福祉センター ☎ 27-1128

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
4	水	もの忘れ相談	10:00 ~ 12:00	一般市民	マ健
4・11・18・25	水	健康相談・栄養相談 母子健康手帳発行	10:00 ~ 12:00	一般市民	マ健
10・24	火	ヘルスアップ教室	13:30 ~ 15:00	一般市民(予約制)	マ健
11・25	水	認知症予防教室「すこやか教室」	13:30 ~ 15:30	一般市民	マ健
17	火	4カ月児健診	受付 13:30 ~ 14:00	H17年8・9月生まれ	マ健
		10カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:30	H17年2・3月生まれ	マ健

※健診や相談場所は、マキノ健康福祉センターは「マ健」で場所欄に表記。

■朽木保健センター ☎ 38-3111

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
11・25	水	お達者くらぶ(転倒骨折予防教室)	13:30 ~ 16:00		朽保
12	木	幼児歯科健診	受付 9:30	H16年7~10月生まれ、H15年7~10月生まれ、H14年7~10月生まれ	朽保
13	金	針畑なごみ会	14:00 ~ 16:00	上針畑地区住民	生
16	月	離乳食教室	受付 13:00 ~ 13:15	H17年7~10月生まれ	朽保
23	月	栄養相談	10:00 ~ 15:00	希望者(予約制)	朽保
26	木	乳幼児健診	受付 13:00 ~ 14:00	H17年3・6・9月生まれ、H16年7月、H15年7月、H14年7月生まれ	朽保

※健診や相談場所は、朽木保健センターは「朽保」、生杉集会所は「生」で、場所欄に表記。

■今津保健センター ☎ 22-5101

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
5・12・19・26	木	健康相談 妊婦相談・母子健康手帳発行	受付 9:00 ~ 11:30	一般市民 妊婦	今保
6・20	金	栄養相談	受付 9:30 ~ 15:00	一般市民(予約制)	今保
16	月	妊婦教室(たまご・ひよこ教室)	13:30 ~ 15:30	妊婦	今保
17	火	1歳6カ月児健診	受付 12:45 ~ 13:15	H16年5・6月生まれ	今保
18	水	4カ月児・10カ月児健診	受付 12:45 ~ 13:15	H17年9月生まれ、H17年3月生まれ	今保
19	木	前期離乳食教室	13:30 ~ 15:00	H17年9・10月生まれ	今保
24	火	7カ月児健康相談 (中期・後期離乳食教室)	受付 13:00 ~ 13:30	H17年6月生まれ	今保
27	金	むし歯予防教室	受付 9:15 ~ 9:45	H15年12月生まれ、H16年1月生まれ	今保

※健診や相談場所は、今津保健センターは「今保」で場所欄に表記。

■新旭保健センター(健康推進課) ☎ 25-8110

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
6・13・20・27	金	機能アップ教室「ほほえみ会」	13:00 ~ 16:30	脳卒中等の既往のある方	新保
10	火	住民健康相談	9:00 ~ 10:00	一般市民	針
			10:30 ~ 11:30	一般市民	深
10	火	妊婦相談	9:00 ~ 11:00	妊婦	新保
11	水	新鮮野菜料理教室	10:00 ~ 13:00	一般市民	新保
13	金	住民健康相談	9:00 ~ 10:00	一般市民	岡保
			10:30 ~ 11:30	一般市民	今
16・23・30	月	妊婦相談	9:00 ~ 11:00	妊婦	新保
17	火	住民健康相談	9:00 ~ 11:00	一般市民	藁
18	水	7カ月児健康相談	9:15 ~ 9:30	H17年6月生まれ	新保
		10カ月児健診	13:00 ~ 13:30	H17年3月生まれ	新保
		4カ月児健診	13:30 ~ 14:00	H17年9月生まれ	新保
19	木	歯の健康相談	9:15 ~ 9:30	妊婦	新保
			9:45 ~ 10:30	1~5歳児の親子	新保
20	金	住民健康相談	9:00 ~ 11:00	一般市民	安
24	火	1歳6カ月児健診	13:00 ~ 13:30	H16年6・7月生まれ	新保
27	金	住民健康相談・栄養相談	9:00 ~ 11:00	一般市民	新保

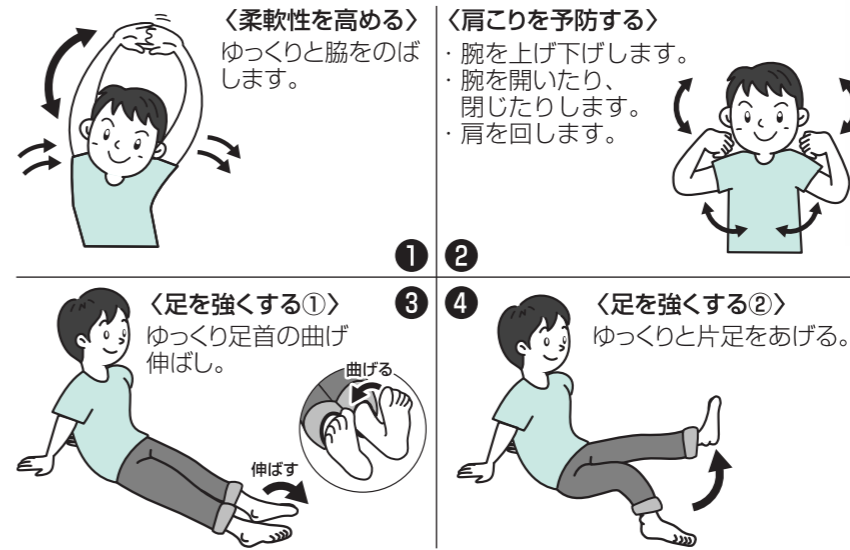
※健診や相談場所は、新旭保健センターは新「保」、針江公民館は「針」、深溝丸沢会館は「深」、岡会議所は「岡」、今市会議所は「今」、安養寺会館は「安」、藁園ふれあい会館は「藁」で、場所欄に表記。



●冬の健康
体を動かそう

みぞれや、雪の多い高島の冬がやってきました。ストーブやコタツなどの暖房器具から離れたい季節ですね。でも思い切って、暖かな服装(帽子・マフラー・手袋)で散歩に出かけてみませんか? しばらく歩いてみると体もほかほかしてきます。寒い冬の美しさを発見することも楽しみです。

今月は、家でできる体操を紹介いたします。少しでも動かすと、体がすっと軽くなって気持ちよさを感じられますよ。



■安曇川保健センター ☎ 32-1131

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
5・12・19・26	木	妊婦相談	受付 9:00 ~ 12:00	妊婦	安保
10・17・24・31	火	親子ひろば	9:30 ~ 11:30	乳幼児と保育者	安保
12	木	妊産婦教室(たまごひよこ教室)	10:00 ~ 12:00	妊産婦	安保
16	月	前期離乳食教室	受付 9:15 ~ 9:30	H17年9・10月生まれ	安保
		後期離乳食教室	受付 13:00 ~ 13:15	H17年5・6月生まれ	安保
19	木	1歳6カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:15	H16年5・6月生まれ	安保
24	火	4カ月児・10カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:15	H17年9月生まれ、H17年3月生まれ	安保
		7カ月児健康相談	受付 13:00 ~ 13:15	H17年6月生まれ	安保
26	木	2歳6カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:15	H15年6~8月生まれ	安保
27	金	病態別栄養相談	午前中	一般市民(予約制)	安保

※健診や相談場所は、安曇川保健センターは「安保」で場所欄に表記。

■高島保健センター ☎ 36-8008

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
6・13・20・27	金	おやこの広場 母子健康手帳発行	9:00 ~ 11:15 10:00 ~ 11:30	乳幼児と保育者 妊婦	高保
11	水	前期離乳食教室	受付 9:30 ~ 9:45	H17年8・9月生まれ	高保
13	金	栄養相談	9:30 ~ 11:30	一般市民(予約制)	高保
		健康相談	13:30 ~ 16:00		
17・31	火	福寿会	13:30 ~ 15:30	希望者	黒
18	水	4カ月児・10カ月児健診	受付 9:00 ~ 9:30	H17年2・3・8・9月生まれ	高保
25	水	1歳6カ月児健診	受付 9:00 ~ 9:30	H16年5~7月生まれ	高保
26	木	3歳6カ月児歯科健診	受付 13:30 ~ 14:00	H14年5~8月生まれ	高保

※健診や相談場所は、高島保健センターは「高保」、公民館黒谷分館は「黒」で、場所欄に表記。

はみだし健康情報

1月は食を考える月間です。何気なく食べている食事。この機会に振り返ってみませんか。

はみだし健康情報

気持ちも新たに、自分に適した健康づくりをはじめてみましょう。