

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。
みなさんの健康づくりに役立ててください。

～ひだまり通信～

健康いいね！

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

●プレパママ教室

- 対象** 妊婦さん(旦那さんも一緒に参加できます)
とき 日程表のとおり
ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
持ち物 母子健康手帳 **募集人員** 10人(先着順) **申込期限** 2月19日(木)

要予約



日 程 表

とき	内容
1回目 2月23日(月) 午前10時～12時	マタニティライフを楽しく過ごすコツ ・助産師の話 (妊娠・出産が楽しくなる話、妊娠中の準備など) ・パパの妊婦模擬体験(希望者) ・おすすめおやつを試食 赤ちゃん人形で育児体験 ・抱っこの仕方やおムツの替えかた ・沐浴実習(希望者)
2回目 3月4日(水) 午前10時～午後1時	妊娠中・出産後の「歯」の話とケア方法 妊娠中の栄養・食生活 ・歯科衛生士の話(歯とケアについて) ・管理栄養士の話(妊娠中の食事のポイント) ・おすすめマタニティランチの試食(昼食) 知っておきたい子育て情報 ・市の子育て支援など

- ・どちらか1回だけの参加もできます。
- ・託児もあります。

●健康相談

- 対象** 市民
とき 2月2日(月)
16日(月)
午前9時～12時
担当 保健師

●栄養相談 要予約

- 対象** 市民
とき 月～金曜日
午前9時
～午後5時
担当 管理栄養士

●こころの健康相談 要予約

- 対象** 市民
とき 2月16日(月)
午後1時～3時
担当 保健師・福祉相談員

●ストレッチ教室

- 内容** 2月のテーマは「腰痛予防」
とき 毎週金曜日
午前10時～11時

● 幼児食はじまり講座

対象 1歳～1歳6か月のお子さんとその保護者

とき 3月2日(月)
午前10時30分～11時30分

ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

内容 幼児食の進めかたの話と試食

募集組数 10組(先着順)

持ち物 お子さんの託児に必要なもの

申込期限 2月25日(水)



要予約

● 乳幼児・1歳児健康相談

対象 乳幼児・1歳児

とき 2月12日(木)
午前9時～11時30分、午後1時～2時

持ち物 母子健康手帳



● 元気ルーム開放

内容 健康づくりを目的とした使用が原則

とき 月・木曜日 午前9時～午後4時30分
水曜日 午後1時～4時30分

● 脂質改善料理教室

(市食生活改善推進連絡協議会主催)

対象 一般市民

とき 2月27日(金)
午前10時30分～午後1時30分ごろ

ところ 保健福祉センターひだまり2階・クッキングルーム

内容 調理実習とミニ講話

持ち物 エプロン・三角巾

参加費 1人500円

募集人員 12人(先着順)

申込期限 2月23日(月)

要予約

● 夜間リフレッシュ運動教室

対象 64歳以下で運動に支障のないかた

とき 2月13日(金)、27日(金)、3月13日(金)
午後7時30分～8時30分

ところ 保健福祉センターひだまり2階

内容 音楽に合わせた簡単なエアロビクス運動やストレッチ体操など(託児はありませんが、お子さんを連れてきても大丈夫です)

講師 フィットネスインストラクター
藤原 京氏

持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズ

募集人員 20人(先着順)

申込期限 2月12日(木)

要予約

● みんなでウォーキング

市では「みんなが歩くまち、歩けるまち」を目指して、ウォーキングを勧めています。

市民の森・中央公園にウォーキングコースを設定し、各コースとウォーキング消費カロリーを示した案内看板を市民の森の鳥小屋横と市立体育館前の2か所に設置しました。10月26日にはウォーキングイベントを実施しました。



各地区のウォーキングマップを町内会や地域のみなさんと協力して作成しています。平成26年度は「答志」「松尾」「相差」の地区で作成しました。今後、他の地区でも作成していく予定です。各ウォーキングマップは市ホームページからダウンロードできます。

【[くらしの情報](#)→[健康・福祉](#)→[健康・医療](#)】
→[みんなでウォーキング](#)

みなさんのウォーキングに役立ててください。

● 忘れていませんか? 予防接種

公費で接種できる予防接種には接種期限があります。期間をすぎると自費で接種することになります。母子健康手帳を確認していただき、かかりつけ医に相談の上、早めに接種するようにしましょう。

● 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の助成

高齢者の肺炎球菌予防接種の定期予防接種の対象者以外で65歳以上のかたを対象に予防接種費用の一部助成を行っていましたが、平成27年3月31日をもって、廃止になります。平成26年4月1日以降に接種されて、まだ助成を受けていないかたは、早めに申請してください。

