

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

●みんなでウォーキング(夜)

要予約

日頃の運動不足解消のためにウォーキングをしませんか。保健福祉センターひだまりからかもめの散歩道まで(往復)歩く予定です。(短いコースもあります)1回目は体組成測定や足型測定も行いますので、ぜひ参加してください。

| | とき | 集合・受付場所 |
|-----|--|--------------------------------|
| 1回目 | 9月8日(木) 午後7時～8時30分 (受付:午後6時30分～) | 保健福祉センター ひだまり2階・ ひだまりホール |
| 2回目 | 9月15日(木) 午後7時～8時 | 保健福祉センター ひだまり・玄関 |
| 3回目 | 9月23日(金) 午後7時～8時 | |

※雨天の場合は、中止します。

対象 運動に支障のないかた
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください。

内容
1回目 体組成測定、足型測定、骨密度測定、歩く前のストレッチ、ウォーキング
2回目以降 歩く前のストレッチ、ウォーキング

持ち物 タオル、水分補給できる飲み物、運動ができる服装

申込期限 9月6日(火)

●毎月みんなでウォーキング

とき 毎月第1水曜日(8月3日、9月7日)
午前9時30分～10時30分 ※雨天中止
※9月7日は午前8時40分～9時20分に、保健福祉センターひだまりで体力測定を行います。

集合場所 市民体育館正面玄関横

●休日・夜間応急診療所のお盆の期間の開設
休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまり内に併設されています。

| お盆期間中の診療日・受付時間 | | | |
|----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| 診療日 | 昼間 | | 夜間 |
| | 9:30～ 11:30 | 13:00～ 16:00 | 19:30～ 21:30 |
| 11日(木) | ○ | ○ | × |
| 12日(金) | × | × | ○ |
| 13日(土) | ○ | ○ | × |
| 14日(日) | ○ | ○ | × |
| 15日(月) | ○ | ○ 受付は14:00まで | × |

連絡先 ☎ 25 1119(受付時間内)

診療科目 内科・小児科

利用にあたって

・受付時間内にお越しください。
・被保険者証、各種医療資格証を持参してください。

診療科目以外のかた、診療時間外や重症時などに、診察を受けられる医療機関を探したいかたは三重県救急医療情報センター(☎ 25 1199)へ問い合わせてください。

また、医療ネットみえ(救急医療情報システム)で、パソコン・携帯電話などで目的に合った医療機関を探すことができます。

インターネットによる医療機関案内
URL <http://www.qq.pref.mie.jp/>

携帯電話による医療機関案内
URL <http://www.qq.pref.mie.jp/k/>

音声・ファクスによる案内(無料)
☎ 0800-100-1199

●おやこの食育教室

(市食生活改善推進連絡協議会主催)

要予約

- 対象** 年長～小学生のお子さんとその保護者(お父さん、お母さん、祖父母のかたなど、どなたでも結構です)
- とき** 8月23日(火)
午前10時～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・ひだまりホール
- 内容** 調理実習と講話
- 持ち物** エプロン・あれば子ども用包丁・子ども用スリッパ(シューズ可)
- 参加費** 1人200円
- 募集組数** 10組(先着順)
- 申込期限** 8月16日(火)

●幼児食はじまり講座

要予約



- 対象** 1歳～1歳6か月のお子さんとその保護者
- とき** 9月6日(火)
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** 9月1日(木)

●歯っぴー教室

要予約



- 対象** 1歳～1歳6か月のお子さんとその保護者
- とき** 8月25日(木)
午前10時～11時30分
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・和室
- 内容** 歯科衛生士によるむし歯予防の話と歯磨き指導
- 募集人員** 10人(先着順)
- 持ち物** 家で使用しているお子さんの歯ブラシ、タオル
- 申込期限** 8月22日(月)

●乳幼児・1歳児健康相談



- 対象** 乳幼児・1歳児
- とき** 8月4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

●こころの健康相談

要予約

- 対象** 市民
- とき** 8月22日(月) 午後1時～3時
- 担当** 保健師・福祉相談員

●防災料理教室

～上手にローリングストック～

(市食生活改善推進連絡協議会主催)

要予約

- とき** 9月9日(金) 午前10時～午後1時ごろ
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・フッキングホール
- 内容** 調理実習と講話
- 持ち物** エプロン・三角巾
- 参加費** 1人500円
- 募集人員** 16人
- 申込期限** 9月2日(金)

●健康づくりのための食講座

要予約

- 対象** 市民
- とき** 8月27日(土)
午前10時～午後1時
- 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** 血糖値が気になるかたの食生活について講義・調理実習
- 持ち物** エプロン・三角巾
- 募集人員** 16人(先着順)
- 申込期限** 8月22日(月)

●親子でリトミック



- 対象** 乳幼児とその保護者
- とき** 9月1日(木)
午前10時30分～11時30分
※当日受付(申し込み不要)
- 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** 音楽に合わせて親子でスキンシップを図りながら体を動かす遊び

●ストレッチ教室

- 内容** 8月のテーマは「腰痛予防」
- とき** 毎週金曜日
午前9時30分～10時15分
午前10時30分～11時15分
※どちらかの時間を選んでください。

●健康相談

- 対象** 市民
- とき** 8月1日(月)、22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** 月曜～金曜日
午前9時～午後5時
- 担当** 管理栄養士