



# 健康いいね!



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。

## みんなでウォーキング(夜)

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)歩きます。3回目に体組成測定や骨密度測定も行いますので、ぜひ参加してください。

	とき	集合場所
1回目	8月31日(金) 午後7時～8時	保健福祉センター ひだまり・玄関
2回目	9月14日(金) 午後7時～8時	保健福祉センター ひだまり・玄関
3回目	【測定】9月28日(金) 午後6時～	ひだまり2階・ ひだまりホール
	午後7時～8時	保健福祉センター ひだまり・玄関

※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** 歩く前のストレッチ、ウォーキング  
3回目は、体組成測定、骨密度測定などを希望者に行います。
- 持ち物** タオル、水分補給できる飲み物、運動ができる服装

## アフタービクス

要予約



- 対象** 産後1か月～1年未満のお母さん
- とき** 9月12日(水)、10月17日(水)、11月21日(水)  
午前10時～11時  
(受付時間は午前9時45分～10時)  
※1回だけの参加でも可能です。
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・元気ルーム
- 内容** 産後のお母さんに適した軽いエアロビクスや体操
- 持ち物** 室内シューズ、飲み物、タオル
- 申込期限** 9月10日(月)  
※託児もします。(先着10人)必要なかたは、申し込みの際にお伝えください。

## お盆期間の休日・夜間応急診療所の開設

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(8月)			
診療日	受付時間	昼間	夜間
		午前9時30分～ 11時30分	午後1時～ 4時
11日(土・祝)	○	○	×
12日(日)	○	○	×
13日(月)	○	○	×
14日(火)	×	×	×
15日(水)	×	×	×

**連絡先** ☎ ㊟ 1119(受付時間内)

**診療科目** 内科・小児科  
※担当医によっては内科のみの診察となるので、受診の際には問い合わせてください。

### 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。

### その他

診療科目以外や診療時間外・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(☎059-229-1199)へお問い合わせください。

また、パソコン・携帯電話などで目的に合った医療機関を探したいかたは、『医療ネットみえ(救急医療情報システム)』で該当医療機関を検索できます。

インターネット

🌐 <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

携帯電話

🌐 <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>

## 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30日(木) 午前10時～11時
- 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みがき相談
- 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28日(火)

## 健康づくりのための食講座

要予約

- とき** 9月3日(月) 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** コレステロールや中性脂肪を適正に保つための食生活について
- ・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27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6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

## 健康づくりのための食講座 (夜間編)

要予約

- とき** 8月24日(金) 午後7時～8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** 糖尿病予防のための食生活について  
※簡単な調理実習をします。  
※1食分の食事がつきます。
- 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20日(月)

## こころの健康相談

要予約

- とき** 8月20日(月) 午後1時～3時
- 担当** 保健師・福祉相談員

## 健康相談

- とき** 8月6日(月)、20日(月) 午前9時～正午
- 担当** 保健師

## 栄養相談

要予約

- とき** 月曜～金曜日 午前9時～午後5時
- 担当** 管理栄養士

## 男性料理教室

要予約

- (市食生活改善推進連絡協議会主催)
- とき** 8月30日(木) 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・フッキングルーム
- 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** 8月23日(木)

## 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。

## 乳幼児・1歳児健康相談



- 対象** 乳幼児・1歳児
- とき** 8月9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

## 毎月みんなでウォーキング

- とき** 毎月第1水曜日(8月1日、9月5日) 午前9時30分～10時30分  
※雨天中止
- 集合場所** 市民体育館正面玄関横