

健康課からのお知らせ

健康課 定例保健事業

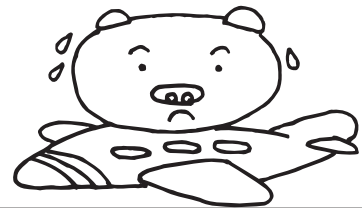
項目	対象	日時・受付 受付場所	内容・持参品
乳幼児健康診査	3歳6ヵ月児健康診査	平成18年12月1日生～平成19年3月31日生 9月15日(水) 午後1時～1時10分受付 ふれ愛センター 1階 保健センター	計測、小児科診察、育児・栄養相談 心理相談、フッ素塗布(希望者)、尿検査 持ち物：母子健康手帳・質問票・早朝尿
	経過観察健康診査	9月15日(水) 午後1時10分～1時20分受付 ふれ愛センター 1階 保健センター	持ち物：母子健康手帳
ヘルス相談 栄養相談	田尻町在住の方	9月10日(金) 午後1時30分～3時 ふれ愛センター 1階 相談受付	健康・栄養に関するいろいろな相談
健康大将広場 9月のテーマ 「体のバランスは、 心のバランス」 ～転倒予防で これからも若々しく～	田尻町在住の成人	毎週金曜日 午前10時～12時 ※運動相談：9月17日(金) ①午前10時～11時 健康運動指導士による運動教室 ②午前11時～12時 個別運動プログラム相談 健康運動指導士が直接相談をお受けします。 ※栄養相談 9月24日(金) ふれ愛センター 3階 軽体育室	自転車エルゴ・ダンベル等用意しています 持ち物：上靴、飲み物(水分補給用)、 タオル、運動しやすい 服装
こころとからだの 相談 (要予約)	田尻町在住の方	予約、お問い合わせは健康課へ (電話申し込み可) ふれ愛センター 1階 受付	気分が沈む、やる気が起らない、 ストレスが多いと感じるなど…様々な心の 相談を臨床心理士がお受けします。
療育相談 (要予約)	田尻町在住の方	9月8日(水) 午後1時～ ●予約、お問い合わせは健康課へ(電話申し込み可) ※但し、定員(数名)に達した場合は次回 にまわることがあります。	子どもの行動面・発達面で気になること がある、発達障害が気になっている …等の相談を医師がお受けします。



メタボやっつけツアー

メタボリックなあなた…… 健康のため、ダイエットしたいあなた……

脱メタボ!! 変身しにきませんか?!



日時	場所	内容
10月7日(木) 午後1時30分～午後3時30分	たじりふれ愛センター 1階 検査室	★「仲間と語ろう……」(交流編) ～私とメタボの間柄、どんな自分になりたい?～
10月20日(水) 午後1時30分～午後3時30分	たじりふれ愛センター 3階 軽体育室	★「正しい運動の方法を知り、太りにくいからだを作ろう!」 (運動知識編)～自分に合った効果的な運動を作りましょう～
10月23日(土) 午前9時～午後1時	シーサイドドーム	★「体力測定&ニュースポーツと、バランス食で健康づくりにTRY!」 ～体のバランスを考えよう～(運動と栄養のコラボレーション)
11月1日(月) 午後1時30分～午後3時30分	たじりふれ愛センター 3階 軽体育室	★「体を動かして脂肪退治」(運動実践編) ～Let's go ファイアー～
11月8日(月) 午後1時30分～午後4時	たじりふれ愛センター～ シーサイドドーム	★「ノルディックウォーキングを体験してみよう…」(継続編) ～仲間と一緒に頑張りよう!～
11月16日(火) 午後1時30分～午後3時30分	たじりふれ愛センター 1階 検査室	★「上手にカロリーダウンしましょう」(栄養知識編) ～自分に必要なカロリー知っていますか?～
12月2日(木) 午前10時～午後1時	たじりふれ愛センター 1階 栄養指導室・検査室	★「みんなで作ってみんなで食べよう」(栄養実践編) ～おいしくカロリーダウンしよう～
12月13日(月) 午後1時30分～午後3時30分	たじりふれ愛センター 1階 検査室	★「終了式」(応援編) ～自分の変化と継続のためのポイント～

対象者 田尻町在住の成人で ・健診の結果で、生活習慣の改善が必要と言われた方!
・健康のために、ダイエットしようと思っている方!

お申し込み 9月30日(木)までに、健康課(たじりふれ愛センター)へお申し込みください。
電話 466-8811 FAX 466-8841