

■赤ちゃん健康情報

◆ほかほか広場

妊娠や出産、育児などについての相談や情報交換が行えます。

○日時 毎週火曜日(祝日除く)
10時～15時

○場所・問合せ 中央保健センター

◆チェリーくらぶ

子どもの遊び場や保護者の方が気軽にしゃべりのできる空間を提供しています。

○日時 毎週月・木曜日(祝日除く)
9時～16時

○場所・問合せ 小松保健センター

■成人向け健康相談

◆健康栄養相談(予約制)

受付時間: 9時～11時

○中央保健センター 3月6日(金)・16日(月)

○東予保健センター 3月9日(月)・27日(金)

○丹原保健センター 3月13日(金)

○小松保健センター 3月19日(木)

■産業保健健康相談

○日時 3月26日(木) 13時～15時

○場所 西条商工会議所2階小会議室

○対象 働いている方

○申込先 地域産業保健センター(Tel0897-36-1788)、西条市医師会(Tel0897-56-2211)

■西条保健所情報

◆一般健康診断(有料)

3月2日(月)・16日(月)
13時30分～14時30分

◆エイズ血液検査・相談(匿名・無料)

毎週月曜日(祝日除く) 10時～11時

◆骨髄バンク登録(要予約)

毎週月曜日(祝日除く) 9時～15時

◆精神保健相談(要予約)

3月4日(水) 13時30分～15時30分

◆女性の健康相談(要予約)

3月10日(火) 13時～15時

◆難病医療相談(要予約)

3月24日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 Tel0897-56-1300

■3月の献血日程

◆フジグラン西条

3月3日(火)
10時～11時30分・12時30分～16時

○問合せ 西条保健所 Tel0897-56-1300

3月の乳幼児相談

5日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

9日(月) 13:30～15:00 東予保健センター

10日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

12日(木) 10:30～11:30 橘公民館

13日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

「健康づくり」「生きがいくくり」講座 受講生募集

国から委託された「えひめ社会保険センター」が市内で実施する「健康づくり」「生きがいくくり」講座の前期(4月～9月)受講生を募集します。

受講料 各18,000円

申込方法 電話でお申し込みください。(受付は3月2日(月)から開始)

申込先 えひめ社会保険センター Tel089-941-3301

<http://www.ehime-inet.or.jp/esc/>

▼総合福祉センター(もてこい元気館)で実施する講座

講座名	曜日・回数	時間	講師名
太極拳	水曜日・18回	10:00～11:30	山中絹子
かわいい文化箏(13弦短箏)	水曜日・18回	13:00～14:30	森 園子
ホームヨガ①	木曜日・18回	19:00～20:30	金村紀子
ホームヨガ②	金曜日・18回	10:00～11:30	金村紀子
ハワイアン・フラダンス	金曜日・18回	13:00～14:30	ロケ・ナニ田中

▼東予総合福祉センター(ほほえみプラザ)で実施する講座

講座名	曜日・回数	時間	講師名
太極拳	水曜日・18回	19:00～20:30	湯口賢彦
自力整体	金曜日・18回	10:30～12:00	松浦 堅
パワーヨガ&ピラティス	金曜日・18回	19:30～21:00	新名孝子・金森三佳

食生活プランニング講座

食事バランスガイドで自分に見合った食事の量を知っていただき、あなたの自身の食生活をプランニング(計画)します。

内容 バランス編: 食事バランスガイドでバランスの良い食事を習得

カロリー編: 普段の食事のカロリーを計って、食生活を改善

▼食生活プランニング講座 4月・5月の日程等

場所・申込先	バランス編	カロリー編	受講時間
中央保健センター	4月17日(金)	5月15日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	4月10日(金)	5月8日(金)	
丹原保健センター	4月24日(金)	5月22日(金)	
小松保健センター	4月3日(金)	5月1日(金)	

3月の乳幼児健康診査

内容	期日	受付時間	場所	対象児	地区
3カ月児健診	17日(火)	13:00～13:30	東予	平成20年11月1日～11月30日の出生児	東予
	26日(木)	13:00～14:00	中央		西条
	24日(火)	13:00～13:30	小松	平成20年11月1日～12月31日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	11日(水)	13:00～13:30	東予	平成19年8月1日～8月31日の出生児	東予・丹原・小松
	19日(木)	13:00～14:00	中央		西条
3歳児健診	3日(火)	13:00～13:30	東予	平成18年2月1日～2月28日の出生児	東予・丹原・小松
	12日(木)	13:00～14:00	中央		西条

※場所 中央: 中央保健センター、東予: 東予保健センター、小松: 小松保健センター

※母子健康手帳・アンケート(育児のしおり内)を持参してください。

※対象地区の場所以外で受診される場合は、事前に中央保健センターへご連絡ください。