■赤ちゃん健康情報

◆ぽかぽか広場

妊娠や出産、育児などについての相談や情報交換を行うことができます。

相談には助産師・保育士・保健師・栄養士などの専門スタッフが応じ、問題解決に向けて一緒に考えます。

※２週間以内に感染症にかかった方、接触された方、治って間もない方の来場は、ご遠慮ください。

○**日時**　毎週火曜日（祝日除く）
10時～15時（受付：14時30分まで）

○**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お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：13時30分～16時

○中央保健センター　３月４日㈪
○東予保健センター　３月11日㈪
○丹原保健センター　３月18日㈪
○小松保健センター　３月25日㈪

■西条保健所情報

◆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25日㈪　13時30分～15時30分

◆難病医療相談（要予約）

３月26日㈫　13時30分～15時30分

○**問合せ**　西条保健所　℡0897－56－1300

■３月の献血日程

◆フジグラン西条

３月５日㈫　10時～11時30分
12時30分～16時
（西条ロータリークラブ協力による開催）

◆総合福祉センター

３月12日㈫　10時～16時
（西条ライオンズクラブ協力による開催）

○**問合せ**　西条保健所　℡0897－56－1300

３月の乳幼児相談

４日㈪	９：30～11：00	東予保健センター
７日㈭	９：30～11：00	丹原保健センター
８日㈮	９：30～11：00	小松保健センター
12日㈫	９：30～11：00	中央保健センター

楽しく歩いて健康生活

ウォーキング教室　参加者募集！

ウォーキングはいつでも気軽にできて、ストレス解消にもつながります。ウォーキングを始めようと思っている方、効果のある歩き方を再確認したい方は、ぜひ教室にご参加ください。ポールを使って歩くノルディックウォーキングも行います。

対象　おおむね30歳以上の市民

内容　正しい歩き方やストレッチ運動を習得し、３～５㎞のコースをウォーキングします。定期的に体組成などを測定し、身体状況を評価します。

申込先　３月７日㈭から開催場所の保健センターで受け付けます。教室の開催期間中であれば、いつからでも参加でき、参加回数も自由です。

▼ウォーキング教室の日程等　※祝日は休講します。

場所・申込先	期　間	時　間
中央保健センター	４月15日～平成26年３月24日　毎週月曜日	９時30分～11時
東予保健センター	４月17日～平成26年３月26日　毎週水曜日	13時30分～15時
丹原保健センター	４月９日～平成26年３月11日　毎月第２火曜日	13時30分～15時
小松保健センター	４月15日～平成26年３月24日　毎週月曜日	13時30分～15時

野菜を食べよう教室　参加者募集！

野菜の効果や効能を理解し、１日の摂取目安量である350gの量を実際に目で見て体験するなど、野菜の上手な食べ方や調理方法を身につけます。

対象　市内在住の方で、特定保健指導対象者、食と健康に興味のある方

▼野菜を食べよう教室　３月の日程等　※申し込みは１週間前まで受付

場所・申込先	開催日	定員	受講時間
東予保健センター	３月14日㈭	15人	講　義　９時30分～11時 調理実習　11時～13時30分

体の中から健康になる　食事のツボ講座

内容　カロリー編：食べ物のカロリーを知って、理想の体重に近づこう

▼食事のツボ講座　３月の日程等　※申し込みは前日まで受付

場所・申込先	カロリー編	受講時間
中央保健センター	３月22日㈮	13時30分～15時
東予保健センター	３月18日㈪	

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	12日㈫	13：00～13：30	東予	平成24年11月１日～11月30日の出生児	東予
	21日㈭	13：00～14：00	中央		西条
	26日㈫	13：00～13：30	小松	平成24年11月１日～12月31日の出生児	小松
１歳６カ月児健診	13日㈬	13：00～13：30	東予	平成23年８月１日～８月31日の出生児	東予・丹原・小松
	14日㈭	13：00～14：00	中央		西条
３歳児健診	５日㈫	13：00～13：30	東予	平成22年２月１日～２月28日の出生児	東予・丹原・小松
	７日㈭	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
※必要な物　母子健康手帳・アンケート（育児のしおり内）
※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。