

保健センターだより

「筋肉若がえり教室」を開催します。



自分の体重を利用した運動やボール体操などで筋力を高め、バランス感覚をみがき、転倒や寝たきり

にならないためのからだ作りをしましょう。

◎期間 7月5日～10月14日の毎週火・金曜日(28回)

◎時間 13時30分～15時

◎場所 東予総合福祉センター

◎対象者 60歳以上の方

要介護認定で自立、要支援、要介護1と判定された方

※医師に運動を止められている方は、ご遠慮ください。

◎定員 12人

◎申込期間 6月6日(月)～6月24日(金)

◎申込み 東予保健センター

平成17年度調理師志望者講習会

◎日時

6月27日(月)・28日(火) 9時～17時

◎場所 ウエディングホール「はなゆい」2階中ホール(JA西条会館内)

◎受講料

協会会員 22,500円

会員以外 28,500円

◎申込期限 6月24日

◎申込み・問合せ 西条食品衛生協会(西条保健所内) TEL0897-56-2273

中央保健センター TEL0897・52・1215 神拝甲324・2 総合福祉センター内
東予保健センター TEL0898・64・5333 周布606・1 東予総合福祉センター内
丹原保健センター TEL0898・68・7300 丹原町池田1762・1 丹原総合支所北隣
小松保健センター TEL0898・72・6363 小松町新屋敷乙48・1 小松地域福祉センター内

栄養教室受講者募集!

～あなたは家族の栄養士 地域の栄養ボランティア!!

あなたは、どんな食生活を送っていますか?自分の食習慣を見直すきっかけに、栄養教室を受講してみませんか?基礎知識を楽しく学習・実践して、あなたの、家族の、地域の健康づくりに役立てましょう。

◎対象者 『食生活改善』に関心がある方(以前に修了した方はご遠慮ください。)

◎募集人員 各30人程度(先着順) ◎参加費 無料

◎締切 中央:6月15日(水) 東予:7月14日(木)

◎申込先 中央保健センター・東予保健センター

平成17年度栄養教室日程表 実施場所:中央・東予保健センター

場所/月日		時間	プログラム
中央	東予		
6/22(水)	7/21(木)	9:30～12:00	開講式・オリエンテーション・自己紹介 食生活講座①「健康な体は食事から!」 講義「暮らしの中の食品衛生」
7/20(水)	8/24(水)	9:30～13:00	食生活講座②「栄養素のおはなし」 「栄養を上手にとるコツ」 調理実習「ご飯を食べよう」
8/31(水)	9/28(水)	9:30～13:00	食生活講座③「食生活改善アドバイス」 調理実習「野菜いっぱい料理」
9/14(水)	10/27(木)	9:30～13:00	食生活講座④「地産地消」 調理実習「地域の産物を使った料理」
10/19(水)	11/17(木)	9:30～12:00	講義「ストレスと休養」 講義・実習「健康づくりと運動」
11/9(水)	12/12(月)	9:30～15:00	食生活講座⑤「栄養に関する情報」・座談会 調理実習「元気食」・閉講式・修了証書授与 記念講演「ボランティア・自分にできること」(塩見シマ子氏)

西条保健所での実施業務のお知らせ

実施業務	期日	時間
一般健康診断	毎週月曜日	13時30分～14時30分
エイズ相談(匿名・無料)	毎週月曜日	10時30分～11時30分
歯の健康相談(要予約)	毎月第3水曜日	13時～14時30分
思春期保健相談(要予約)	毎月第2火曜日	13時～15時
生涯を通じた女性の健康相談(要予約)	毎月第2火曜日	13時～15時
こころの相談(要予約)	毎月第3木曜日	13時～15時
	毎月第1水曜日	13時30分～15時30分
難病医療相談(要予約)	毎月第4火曜日	13時30分～15時30分
精神障害者社会復帰連絡会	毎月第2金曜日	13時30分～15時30分
精神障害者家族教室	毎月第4金曜日	13時30分～15時30分

愛媛県では、保健所再編の一環として統廃合を行い、平成17年4月1日から西条保健所(旧西条中央保健所)と新居浜保健サービスステーション(旧新居浜保健所)で、一般健康診断や精神保健相談等を引き続き実施しています。

※6月から迅速検査法を導入し、約30分で結果をお伝えします。

※西条第2庁舎(旧丹原庁舎)では、健康診断・健康相談は実施しておりません。

◎場所 西条保健所

◎問合せ

西条保健所健康増進課 TEL0897-56-1300(代)