

■赤ちゃん健康情報

◆ぼかぼか広場

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。

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 ※相談受付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の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 9時～16時

（祝日・1月3日除く）

○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 1月7日(金)

○東予保健センター 1月28日(金)

○丹原保健センター 1月14日(金)

○小松保健センター 1月21日(金)

■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 10時～11時

（祝日・1月3日除く）

◆骨髄バンク登録（要予約）

毎週月曜日 9時～15時

（祝日・1月3日除く）

◆精神保健相談（要予約）

1月24日(月) 13時30分～15時30分

◆難病医療相談（要予約）

1月25日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■1月の献血日程

◆小松公民館（伊予小松ライオンズクラブ協力による開催）

1月9日(日) 9時～12時、13時～15時

◆パルティ・フジ東予（東予ライオンズクラブ協力による開催）

1月19日(水) 10時～11時30分

12時30分～16時

◆市庁舎本館

1月21日(金) 9時30分～12時

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

1月の乳幼児相談

6日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

7日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

11日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

17日(月) 13:30～15:00 東予保健センター

18日(火) 10:30～11:30 玉津公民館

28日(金) 10:30～11:30 西条西部児童館

※中央保健センターと東予保健センターでは、助産師による母乳相談も実施しています。

いきいき健康アップ教室 参加者募集

～日常生活に運動を取り入れましょう！～

筋力トレーニングや有酸素運動を行うことで、運動を楽しく安全に行う方法を身に付けます。また、運動を習慣化するためのお手伝いをします。

対象 40歳～74歳の方で、次のいずれかに該当する方

○腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上

○BMIが25以上の方

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例：体重60kgで身長160cmの場合

60 (kg) ÷ 1.6 (m) ÷ 1.6 (m) = BMI 値23.4

※身体状況によっては、主治医意見書の提出や参加をお断りする場合があります。

運動内容 中央保健センター：トレーニング機器での運動、水中運動

東予保健センター：ボールやダンベルでの運動、リズム運動

申込期間 1月6日(木)～ ※定員になり次第、締め切ります。

▼いきいき健康アップ教室の日時・場所等

日	時	場所・申込先
1月19日～	毎週月・水曜日 9時30分～11時	中央保健センター
1月19日～	毎週水・金曜日 13時30分～15時	
1月21日～	毎週火・金曜日 19時～20時30分	
1月18日～	毎週火・金曜日 13時30分～15時	東予保健センター

食生活プランニング講座

内容 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

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

▼食生活プランニング講座 1月・2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	バランス編	受講時間
中央保健センター	1月21日(金)	2月18日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	1月14日(金)	2月4日(金)	
丹原保健センター	1月28日(金)	2月25日(金)	
小松保健センター	1月7日(金)	2月4日(金)	

総合福祉センター（もてこい元気館）1月17日(月)開館時間変更

総合福祉センター（もてこい元気館）は電気設備年次点検のため、1月17日(月)の開館時間を「8時30分～17時」に変更します。ご了承ください。

1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	18日(火)	13:00～13:30	東予	平成22年9月1日～9月30日の出生児	東予
	27日(木)	13:00～14:00	中央		西条
	25日(火)	13:00～13:30	小松	平成22年9月1日～10月31日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	19日(水)	13:00～13:30	東予	平成21年6月1日～6月30日の出生児	東予・丹原・小松
	20日(木)	13:00～14:00	中央		西条
3歳児健診	11日(火)	13:00～13:30	東予	平成19年12月1日～12月31日の出生児	東予・丹原・小松
	13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。