

■赤ちゃん健康情報

◆子育て総合相談窓口「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。

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：9時～11時

○中央保健センター 3月4日(金)

○東予保健センター 3月25日(金)

○丹原保健センター 3月11日(金)

○小松保健センター 3月18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（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28日(月) 13時30分～15時30分

◆難病医療相談（要予約）

3月22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

◆総合福祉センター（もてこい元気館）

3月15日(火) 10時～16時

○問合せ 西条ライオンズクラブ

TEL0897-56-3980



400ml 献血にご協力ください

3月の乳幼児相談

3日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

7日(月) 13:30～15:00 東予保健センター

8日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

11日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

※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。

楽しく歩いてメタボリックシンドロームを予防・改善  
ウォーキング教室 参加者募集！



ノルディックウォーキング

ウォーキングは簡単にできる有酸素運動の一つです。いつでもどこでも気軽にできるため、気分転換にもなり、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、正しい歩き方を再確認したい方は、ぜひ教室にご参加ください。今回の教室では、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、3～5km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9日(水)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	日	時
中央保健センター	4月8日～7月29日の金曜日	9時30分～11時
東予保健センター	4月15日～7月29日の金曜日	13時30分～15時
丹原保健センター	4月13日～7月27日の水曜日	9時30分～11時
小松保健センター	4月12日～7月26日の火曜日	13時30分～15時

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

▼食生活プランニング講座日程等 ※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18日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	3月11日(金)	
丹原保健センター	3月25日(金)	
小松保健センター	3月4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	15日(火)	13:00～13:30	東予	平成22年11月1日～11月30日の出生児	東予
	24日(木)	13:00～14:00	中央		西条
	29日(火)	13:00～13:30	小松	平成22年11月1日～12月31日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	16日(水)	13:00～13:30	東予	平成21年8月1日～8月31日の出生児	東予・丹原・小松
	17日(木)	13:00～14:00	中央		
3歳児健診	1日(火)	13:00～13:30	東予	平成20年2月1日～2月28日の出生児	東予・丹原・小松
	10日(木)	13:00～14:00	中央		

※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。