

■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、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 9月2日(金)

○東予保健センター 9月9日(金)

○丹原保健センター 9月30日(金)

○小松保健センター 9月16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）

9月26日(月) 13時30分～15時30分

◆難病医療相談（要予約）

9月27日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■9月の献血日程

◆パーティ・フジ東予店

9月21日(水) 10時～11時30分

12時30分～16時

◆フジグラン西条

9月27日(火) 10時～16時

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

9月の乳幼児相談

1日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

5日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

8日(木) 9:30～11:00 田野公民館

9日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

13日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

28日(水) 9:30～11:00 東予北地域交流センター

30日(金) 10:30～11:30 西条西部児童館

健康生活始めましょう

ウォーキング教室 参加者募集！

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。今年度からポールを使ったノルディックウォーキングも取り入れています。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 9月6日(火)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 ※申し込みは前日まで受付、祝日・年末年始は休講

場所・申込先	日	時
中央保健センター	10月7日～1月27日の金曜日	13時30分～15時
東予保健センター	10月5日～1月25日の水曜日	13時30分～15時
丹原保健センター	10月4日～1月24日の火曜日	13時30分～15時
小松保健センター	10月5日～1月25日の水曜日	9時30分～11時

野菜を食べよう教室 参加者募集！

野菜の効果や効能を学習し、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 9月・10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
小松保健センター	9月21日(水)	15人	講義 9時30分～11時
中央保健センター	10月20日(木)	15人	調理実習 11時～13時

※11月は東予保健センター、12月は丹原保健センターで実施予定

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

バランス編：食事バランスガイドを知って、体の内側から美しくなる

▼食事のツボ講座 9月・10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	9月16日(金)	10月21日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	9月5日(月)	10月3日(月)	
丹原保健センター	9月1日(木)	10月6日(木)	
小松保健センター	9月9日(金)	10月14日(金)	

9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	22日(木)	13:00～14:00	中央	平成23年5月1日～5月31日の出生児	西条
	13日(火)	13:00～13:30	東予		東予
	27日(火)	13:00～13:30	小松	平成23年5月1日～6月30日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	8日(木)	13:00～14:00	中央	平成22年2月1日～2月28日の出生児	西条
	21日(水)	13:00～13:30	東予		東予・丹原・小松
3歳児健診	6日(火)	13:00～13:30	東予	平成20年8月1日～8月31日の出生児	東予・丹原・小松
	15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

※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。