

お腹すっきり!! 運動教室

効果的に体を動かすことで、余分な脂肪が燃えるだけでなく、血圧・血糖値・コレステロール値等が改善できます。実際に身体を動かしながら自分にあった運動を身につけていきませんか。

ぜひこの機会にご参加ください。

日時 2月5日(木) 13:30~14:30(受付13:00~)

場所 保健センター五所川原

内容

体重測定、血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動など

講師 健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費 無料

対象 医師から運動を制限されていない方

定員 40名

持ち物

動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲物、健康手帳(お持ちの方)

*申込不要。直接会場へお越しください。またケガ等については参加者の自己責任となります。

問 健康推進課 内線 2364

子育ては地域みんなの手で! ファミリー・サポート・センター活動紹介



左から提供会員の桜庭香奈美さんと高橋暖くん(2歳10ヶ月)、桜庭柚月ちゃん

下の子が生まれお兄ちゃんになった暖(はる)くんは、自宅から保育施設までの送迎にファミサポを利用しています。提供会員の桜庭さんと娘さんの柚月ちゃんに迎えられご機嫌で帰りました。このように短い時間でもファミサポを利用することでお母さんもゆったりとした子育てが可能になります。

子育て応援隊として、ぜひファミサポをご活用ください。ファミサポ会員を随時募集しています。

問 五所川原市ファミリー・サポート・センター

TEL 35-8953

肺年齢を測ってみよう! 肺の生活習慣病COPDについて知ろう!

あなたの肺年齢は何歳!? 講座の中で測ってみませんか。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の原因は90%が受動喫煙を含むタバコです。せきやたんが続く、息切れしやすくなった、風邪が治りにくい等の症状のため、見逃されることが多い病気ですが、早期発見・治療、禁煙によって、より多くの人の発症や重症化を予防できます。

肺年齢が分かる検査を体験できます。今後の健康づくりのために、ぜひご参加ください。

日時 2月20日(金) 12:30~14:00

場所 働く婦人の家第3講習室

内容 肺年齢測定、医師による講演

講師 中村内科医院 中村謙弥院長

テーマ

肺の生活習慣病 COPD について

持ち物 健康手帳(お持ちの方)

参加費 無料

申込み 2月13日(金)までにお申し込みください。

*講師への質問等と、講演終了後の保健師による禁煙サポートの希望者を募集します。申込みの際にお知らせください。

申込先 健康推進課 内線 2364

乳 幼 児 健 診

受付時間 12:00~12:30(3歳児健診11:45~12:30)

*11時からの母子手帳預かりはなくなりました。

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、4カ月児健診は出生時にお渡しした「すくすくノート・健康診査票」、1歳6カ月児健診は耳のアンケートカード

場所 保健センター五所川原

4カ月児健診 H26年10月生まれ	3月3日(火) 小児科診察、身体計測、発達相談、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H25年8月生まれ	3月24日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H23年9月生まれ	3月18日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

*3歳児健診については個別に事前通知します。

*1歳6カ月児・3歳児健診を受診する保護者の方へ、歯周病チェック(ペリオスクリーン)を無料で実施しています。

*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かいにもあります。駐車出来ない場合、市役所一般駐車場(市役所北側)または有料駐車場をご利用ください。

*健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合等は、ご連絡ください。

問 健康推進課 内線 2368