

## 相談 エンゼル相談 (母子相談)

子どもの発育・発達や育児の相談を保健師と栄養士が行っています。子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。お子さんと一緒にお出でください。

### 日程・場所

- ▽1月8日(金) 10時～11時30分 保健センター五所川原
- ▽1月14日(木) 10時30分～11時30分 保健センター市浦
- ▽1月22日(金) 10時～11時30分 保健センター金木

**内容**：身体計測、発育や発達相談、育児、遊び、栄養(離乳食)の相談、情報交換など

### 持ち物

母子健康手帳、バスタオル  
問：健康推進課 内線2368

## 開催案内 ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は「こころと身体の健康」から。いろんなことにチャレンジして、これから先の「元気」を一緒に作っていきましょう！  
**対象**：要介護認定を受けていない65歳以上の市民

**日時**：12月17日(木) 13時～14時  
**場所**：生き生きセンター

**テーマ**：良い姿勢を意識しよう！  
椅子とタオルを利用しての全身ストレッチ

**内容**：健康チェック(血圧測定)、ストレッチ、筋力トレーニング  
**講師**：健康運動指導士 鬼武由美子氏

**持ち物**：動きやすい服装、汗拭タオル、水分補給のための飲み物  
**参加費**：無料

**申込み**：電話または窓口にてお申し込みください。  
**申込先**：地域包括支援センター  
TEL(38)3939

## 開催案内 傾聴研修会

あなたの傾聴が、家族やまわりの人のこころを元気にします。傾聴という聴き方を体験し、学んでみませんか。  
**日時**：12月18日(金)・22日(火) 10時～15時

\*2日間の参加が望ましいですが、午前・午後のみ参加もできます(両日受講者に修了証を贈呈)。  
**場所**：中央公民館第一会議室

**内容**：聴くスキルを身につける(講義・演習)／改めて聴くことの大切さを理解する

**講師** あおもりいのちの電話研修委員

吉田智子先生、一戸和子先生  
**持ち物**：昼食、筆記用具、健康手帳(お持ちの方)

**申込み**：開催1週間前までに電話またはFAX(35)2130にて氏名、希望日、住所、電話番号をお知らせください。  
**申込先**：健康推進課 内線2367

## 参加募集 食が変わると未来が変わる 栄養教室

食事がそのまま血液となっていることを知っていましたか。血液は食事で変わります。血液を変えるためのコツを学んでピカピカサラサラの血液になりましょう。簡単にできる食事を作ります。

料理初心者・男性大歓迎です。健診結果で血圧が気になる方は、ぜひこの機会にご参加ください。  
**日時**：12月18日(金) 10時～13時  
**場所**：保健センター五所川原

**内容**：調理実習・試食・栄養士のお話「塩が変わる血液」  
**持ち物**：筆記用具、ごはん茶碗、エプロン、三角巾、お持ちの方

は健康手帳と直近の健診結果  
**参加費**：無料  
**定員**：先着20名  
**申込み**：12月11日(金)までに電話にてお申し込みください。

**申込先**：健康推進課 内線2368

## 骨粗しょう症予防教室

骨量は40代から低下し始め、女性は閉経後、急激に低下していきます。今のうちから骨を丈夫にする運動と食事について体験し、学んでみませんか。

▷運動編(運動実技・講話)

**日時**：12月4日(金) 13:30～15:00

**場所**：保健センター五所川原2階

**講師**：健康運動指導士 近藤文俊氏

**持ち物**：動きやすい服装、上履き、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、健康手帳

▷栄養編(調理実習・試食・講話)

**日時**：12月8日(火) 10:00～13:00

**場所**：保健センター五所川原2階

**講師**：栄養士

**持ち物**：エプロン、三角巾、健康手帳

**定員**：各日先着30名 **参加費**：無料

**申込み**：12月1日(火)までに電話にてお申し込みください(どちらか1つのみでも可)。

**申込先**：健康推進課 内線2364

## 乳幼児健診

4カ月児健診 H27年8月生まれ	1月5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 H26年6月生まれ	1月26日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H24年7月生まれ	1月20日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

**受付時間**：12:00～12:30 (3歳児健診11:45～12:30)  
\*時間に合わせて、お越しください。

**場所**：保健センター五所川原

**持ち物**：母子健康手帳、バスタオル、4カ月児・1歳6カ月児健診は「すくすくノート・健康診査票」

\*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。

\*3歳児健診については個別に事前通知します。

\*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かいにあります。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。

**問**：健康推進課 内線2368