

保 健

会場は保健センター（東町4-20-6）

健康づくり課 ☎ 6610

| 行 事 名 | 実 施 日 | 時 間 | 対 象・内 容 | 料 金 | 持 ち 物 | 申 込 方 法 |
|---------------------------|--|----------------------------------|------------------------------------|------|--------|---------|
| 母子健康手帳の交付 | 毎週月・水・金曜日 ※交付日に来ることができない人は、ご相談ください。 | 8:45～17:00 | 母子健康手帳・妊娠一般健康診査票の交付、保健師・栄養士による妊婦相談 | 無料 | 妊娠届出書 | 当日直接 |
| ここまま相談広場 | 13日(水) | 10:00～11:00 13:15～14:00 | 幼児の自由計測・交流 計測や相談事のある乳児・妊婦 | | | |
| 乳幼児健診 (個人通知) | 4カ月児 | 28日(木)・29日(金) | 12:30～13:30 | 無料 | 母子健康手帳 | 当日直接 |
| | 1歳6カ月児 | 5日(火)・15日(金) | 12:30～13:50 | | | |
| | 3歳児 | 20日(水)・22日(金) | | | | |
| 予防接種 | BCG | 28日(木)・29日(金) | 13:00～14:00 | | | |
| フッ素塗布 | 5日(火)・15日(金)・20日(水) 22日(金)・27日(水) | 12:30～13:30 (27日は13:00～14:45) | 1歳3カ月～4歳未満児 | 800円 | | 予約制 |
| からだと食事の健康相談 | 21日(木) | 9:30～16:00 | 保健師と栄養士による個別相談 | 無料 | - | 当日直接 |
| メタボリック症候群に関する相談 | 8日(金)・13日(水) 21日(木)・28日(木) | | 肥満・高血圧・コレステロール・糖尿病のことが気になる人 | | | |
| ダイエット相談 | 14日(木) | | 体重を減らしたい人 | | | |
| 女性のための相談 | 29日(金) | | 不妊や更年期などの症状について相談したい人 | | | |
| 脂肪と筋肉の測定 | 6日(水) | | 体脂肪・筋肉量などを測りたい人 ※測定時ははだしになります。 | | | |
| 健康相談 | 毎週月・水・金曜日 | 10:00～11:30 | 健康全般で気になることのある人 | | | |
| 専門医による 勤労者のための 健康相談 | 健診で異常のあった場合は、専門医に相談を。申し込みや詳細は、室蘭地域産業保健センターに電話(☎454393)で。 14日(木)18:30～20:30…松田 幹人 医師(内科、心療内科) 21日(木)18:30～20:30…東 浩 医師(外科) 28日(木)18:30～20:30…斎藤 修弥 医師(外科、整形外科) | | | 無料 | - | 予約制 |

子育て

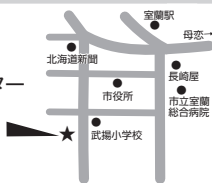


行事名

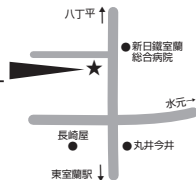
※育児などの相談もできます。

会場・申込先

常盤保育所
子育て支援センター
らんらん
☎456002



子育て相談
ふれあいセンター
(中島保育所内)
☎456246



子育て講座(無料)

各先着10組。再参加はできません。

申込方法 1月15日 8時45分から電話で

1歳児の すくすくクラブ

対象 平成20年4月から
平成20年10月生まれの子どもと親
日時 2月10日・17日・24日(水曜日)3
回1コース) 10時～11時30分



0歳児の ひよこクラブ

対象 平成21年4月から平成21年8月生
まれの子ども(第1子のみ)と親
日時 2月9日・16日・23日(火曜日)3
回1コース) 13時30分～15時

親子遊び(無料)

事前に実施日を電話で確認してください。

2カ月から1歳未満の乳児 1歳から未就学児童

0歳児ママの
リフレッシュルーム
毎週
火・木曜日
13時30分～15時

おくルーム
毎週
月・火・水・金曜日
9時30分～11時30分

0歳児ママの
リフレッシュルーム
毎週
月・水・木曜日
13時30分～15時

にこルーム
毎週
月～木曜日
10時～11時45分