

## 東山地域 東山保健センター ☎47-4530

### ♥3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
6(木)	食生活改善推進員研修	10:00~14:00	東山保健センター
12(水)	合同いきいき倶楽部	9:00~16:00	
13(木)	やまゆりの会	10:00~14:30	

### ♥平成19年度「健康づくり講座」開催のお知らせ

健康づくりの講座を5回コースで開催します。毎回、分かりやすい身近な内容をテーマとして講話、実技を行います。自分や家族の健康のために、参加してみませんか。

開催日	時間	テーマ
3/6(木)	13:30~15:30	しっかり立つ足をつくるフットケア～足もとから健康に～
13(木)	14:00~16:00	メタボリックシンドロームの予防～生活習慣病にならないために～
18(火)	13:30~15:30	あなたの食事は大丈夫?～食事バランスガイドを使って食事をチェック～
24(月)		自分でできる転倒予防体操～ボール運動など～
27(木)	14:00~16:00	認知症～理解して立ち向かうために～

▷会場…東山保健センター

▷申込期限…3月3日(月)

## 室根地域 室根保健センター ☎61-2333

### ♥3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
3(月)	げんき教室	9:30~11:30	室根保健センター
4(火)	ふれあい会	10:00~15:00	
13(木)	げんき教室	9:30~11:30	
14(金)	母性相談	8:30~17:15	
18(火)	げんき教室	9:30~11:30	
25(火)			
28(金)	母性相談	8:30~17:15	

### ♥子どもの応急手当て講習会

どなたでも参加できます。参加を希望する人は開催日前日までに申し込みください。

▷開催日…3月14日(金)

▷時間…9:30~11:30

▷会場…室根保健センター

▷内容…子どもの事故と応急手当て、心肺蘇生法、AEDの使用使用方法など

▷費用…無料

※託児室を設けますので、希望する人は申し込み時にお知らせください。

## 大東地域 大東保健センター ☎71-1211

### ♥3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
13(木)	母性相談	13:00~17:15	大東保健センター
27(木)			

### ♥遊びの教室に参加してみませんか

大東保健センターでは奇数月に遊びの教室(あひるの学校)を開催しています。

親と子、子ども同士のふれあいの場に気軽に参加してみませんか。

▷開催日…3月17日(月)

▷時間…9:30~12:00(受け付け9:00~9:20)

▷会場…大東保健センター

▷対象…就学前のお子さんとその保育者

▷内容…体を使ったいろいろな遊び

▷費用…無料

## 千厩地域 千厩保健センター ☎53-3952

### ♥3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
4(火)	デイケア	10:00~15:00	室根保健センター
5(水)	機能訓練(予約制)		千厩保健センター
26(水)			

### ♥子育て支援教室(はぐくみ広場)に参加してみませんか

離乳食について学んだり、お子さんとゆっくり触れ合いきずなを深める大切な時間を過ごしてみませんか。

参加を希望する人は開催日前日までに申し込みください。

▷開催日…3月18日(火)

▷時間…9:50~12:00

▷会場…千厩保健センター

▷対象…19年8~10月生まれのお子さんとその保育者

▷内容…親子遊び、離乳食の進め方とその実技

▷定員・費用…先着20組・無料

▷持ち物…お子さんの授乳など水分補給となるもの、オムツ、着替え、エプロン、三角きん

## 川崎地域 川崎保健センター ☎43-4022

### ♥3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
4(火)	さぼてん教室	10:00~15:30	川崎公民館
	てんとう虫教室調理実習	10:00~12:00	
	高齢者アート交流	13:30~15:30	
11(火)	母性相談	13:00~17:15	川崎農村環境改善センター
12(水)	高齢者アート交流	13:30~15:30	川崎公民館
18(火)	障害者アート交流	10:00~15:30	

### ♥子ども予防接種週間~3月1日(土)から7日(金)まで~

通常の診療時間に予防接種を受けることが困難なお子さんを対象に予防接種を行います。また、種々の予防接種に関する相談にも応じます。

入園、入学前の「健康調査」で接種状況を確認の上、該当年齢内に接種を終了しましょう。

◎申込先・問い合わせ先…下記の医療機関またはお住まいの地域の保健センター

【医療機関】※予防接種を受ける場合は、必ず事前に医療機関へ予約して下さい。

- ・阿部内科クリニック
- ・昭和病院
- ・袋医院
- ・たかがね内科泌尿器科クリニック
- ・一関中央クリニック
- ・菅原内科医院
- ・菅野内科医院
- ・谷藤内科医院
- ・及川内科胃腸科クリニック
- ・寺崎内科胃腸科医院
- ・菊池内科医院
- ・もりあい内科クリニック
- ・小野寺内科循環器科
- ・中野内科循環器科クリニック
- ・本多医院
- ・阿部医院(東山)
- ・かとうこどもクリニック
- ・中里クリニック
- ・奥玉診療所
- ・千葉内科医院(東山)
- ・岩手病院
- ・誠信堂医院
- ・千厩ひかりクリニック
- ・かわさきファミリークリニック
- ・佐藤胃腸科内科医院

## 一関地域 一関保健センター ☎21-2160

### ♥玄米ニギニギ体操

自分の体力に合わせて体操を続けていくと、自然と筋力や握力が鍛えられ、基礎体力が向上します。一緒に健康づくりの輪を広げましょう。

※事前の申し込みは不要です。ニギニギ棒をお持ちの方は会場に持参ください。

日	会場	時間
5(水)・12(水)	関が丘コミュニティセンター	13:30~ (1時間程度)
14(金)・28(金)	山目公民館	

◎問い合わせ先…玄米ニギニギ体操普及員小野寺

☎23-9089または一関保健センター

### ♥3月の栄養相談

食事や栄養に関して気軽に相談ください。

日	会場	時間
10(月)	一関保健センター	8:30~17:15
24(月)		

## 花泉地域 花泉保健センター ☎82-2216

### ♥3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
3(月)	母性相談・一般相談・栄養相談	9:00~17:00	花泉支所
4(火)	保健相談(ひよこ教室)	9:30~11:30	子育て支援センター
6(木)	心の健康づくり講演会	14:20~16:00	花夢パル
10(月)	母性相談・一般相談	9:00~17:00	花泉支所
17(月)			玄米ニギニギ体操教室
24(月)	母性相談・一般相談	9:00~17:00	花泉支所
27(木)	ふれあい会	9:30~14:00	すずらんの家
31(月)	母性相談・一般相談	9:00~17:00	花泉支所

### ♥3月の健康相談

地区	日	会場	時間
一関	12(水)	台町公民館	13:30~15:00
山目	14(金)	沢内公民館	10:00~11:30
	19(水)	山手公民館	10:00~11:30
	21(金)	みどり公民館	10:00~11:30
真滝	14(金)	一関農村センター	13:00~14:00
	19(水)	7区公民館	10:00~11:30
巖美	6(木)	入道小河原集会所	10:00~11:30
	6(木)	結渡集会所	13:30~15:00
	13(木)	7区公民館	10:00~11:30
	14(金)	一関自然休養村管理センター	10:00~11:30
	18(火)	上野公民館	10:00~11:30
	19(水)	4区公民館	10:00~11:30
	19(水)	広面生活改善センター	13:30~15:00
	24(月)	深立目公民館	10:00~11:30
	25(火)	本寺生活改善センター	10:00~11:30
27(木)	本寺公民館	10:00~11:30	
萩荘	12(水)	6区公民館	10:00~11:00
	12(水)	脇田郷集会所	13:30~15:00
	21(金)	萩荘公民館	10:00~11:00
	24(月)	本郷公民館	10:00~11:00
舞川	3(月)	14区集落センター	10:00~11:30
	3(月)	13区公民館	13:30~15:00
	7(金)	17区公民館	10:00~11:30
	7(金)	4区公民館	13:30~15:00
	19(水)	16区公民館	10:00~11:30
25(火)	9区公民館	10:00~11:30	
弥栄	21(金)	本郷集会所	10:00~11:30

※上記以外にも土曜、日曜、祝日を除く8:30~17:15まで一関保健センターで行っています。