

保健だより

ご利用ください！健康増進室

【3月スケジュール】

健康増進室のご利用案内

- 火～土…午前9時～午後8時30分
- 日曜日…午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
- 料 金…1回あたり100円（免除制度あり）
- ※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

| | 期 日 | 開始時間 | 使用料 |
|--------------------------------|--------|---------|-----|
| 健康増進室 利用講習会※1 (1時間30分程度) | 1日(金) | 午後6時30分 | 無料 |
| | 9日(土) | 午後1時 | |
| | 13日(水) | 午後1時 | |
| | 17日(日) | 午後1時 | |

- 対象者＝市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
- 定員＝各日8人（予約制）
- 申し込み方法＝電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。

| | 期 日 | 開始時間 | 使用料 |
|---|--------|-------|------|
| 肩こり・ 腰痛体操 (1時間程度) | 5日(火) | 午前11時 | 100円 |
| | 12日(火) | | |
| | 19日(火) | | |
| | 26日(火) | | |
| ミ ニ 教 室 ※2 バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度) | 6日(水) | 午前11時 | 100円 |
| | 13日(水) | | |
| | 20日(水) | | |
| | 27日(水) | | |
| チューブ運動 (1時間程度) | 7日(木) | 午前11時 | 100円 |
| | 14日(木) | | |
| | 21日(木) | | |
| | 28日(木) | | |
| バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度) | 1日(金) | 午前11時 | 100円 |
| | 8日(金) | | |
| | 15日(金) | | |
| | 22日(金) | | |

- ◎ミニ教室※2の使用料には、健康増進室使用料を含みます。
- 対象者＝健康増進室利用講習会を受けたことのある方
- 定員＝各日22人（予約制・定員になり次第終了）
- 申し込み方法＝電話でお申し込みください。2日目以降は窓口でも可。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります）※バランスボールはどちらか一方

<講習・ミニ教室申込期間>

2月13日(水)から受け付けます。(土・日・祝日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

申 健康増進課 ☎25-2100

自殺予防対策

ゲートキーパー養成研修会を開催

平成23年の全国の1日当たりの自殺者数は約80人となっております。深刻な社会問題となっております。市では、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげることができ、ゲートキーパーの養成を実施します。今回は、初級編として、自殺の要因として重要とされている「うつ」の予防・早期発見のためのコミュニケーションの手法の一つ、対等で率直、自分にも相手にも誠実な、お互いを尊重する態度を育成する「アサーティブ」についての研修会を開催します。

研修を通して、身近な人、特に家庭内でのコミュニケーション

■日時：①3月5日(火) 午後1時～4時30分/場所：谷和原保健福祉センター1研修室兼会議室
②3月15日(金) 午後1時～4時30分/場所：谷和原公民館

※どちらかをお申し込みください。

■定員：各回30人（先着順、要予約）
■費用：無料

肝炎相談会のご案内

きぬ医師会では、C型肝炎、B型肝炎ウイルスキャリアの人を対象に、専門医の個別相談会を開催します。肝臓の状態や治療の内容について、お気軽にご相談ください。相談は無料です。

■日時(相談時間1人20～30分)：2月9日(土)／2月23日(土)／3月9日(土)／3月23日(土)

■相談医：きぬ医師会病院副院長 対馬 健祐医師

■場所：きぬ医師会病院(常総市新井木町13-3)

■費用：無料

保健カレンダー(2月)

○子どもの健診・教室など

会場：谷和原保健福祉センター

○相談

| | 日 時 | 会 場 |
|--------------|-------------------------|----------------|
| 移動健康相談(予約不要) | 8日(金) 午前9時30分～11時30分 | 谷和原公民館 十和分館 |

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。

| 事業名 | 期 日 | 時 間 | 対 象 |
|---------------|-----------------|---------------|---------------|
| 3～4カ月児健診 | 26日(火) | 午後1時～1時30分 | 平成24年11月生 |
| 1歳6カ月児健診 | 18日(月) | 午後1時～2時 | 平成23年7月生 |
| 2歳児歯科健診 | 13日(水) | 午後1時～2時 | 平成23年1月生 |
| 3歳児健診 | 6日(水) | 午後1時～2時 | 平成21年12月生 |
| 離乳食教室(前半) | 20日(水) (予約制) | 午後1時～2時 | 5カ月～8カ月児向け |
| 離乳食教室(後半) | | 午後2時30分～3時30分 | 9カ月～12カ月児向け |
| ひよこ広場(ピョピョ組)※ | 21日(木) | 午前10時～11時30分 | 1カ月～8カ月児と保護者 |
| ひよこ広場(コッコ組) | | | 9カ月～12カ月児と保護者 |

※ピョピョ組は谷和原公民館が会場です。