



※新型コロナウイルス感染症の状況により行事が変更となる場合は、市ホームページ等でお知らせします。

●3～4か月児健診

30日	火	12:40～13:45受付 ※少人数に分けてご案内します	津田保健センター	令和3年7月生まれ
-----	---	---------------------------------	----------	-----------

●1歳6か月児健診

9日	火	12:40～13:45受付 ※少人数に分けてご案内します	津田保健センター	令和2年4月生まれ
----	---	---------------------------------	----------	-----------

●3歳児健診

18日	木	12:40～13:45受付 ※少人数に分けてご案内します	津田保健センター	対象の方には別途通知します
-----	---	---------------------------------	----------	---------------

●乳幼児相談(身長・体重測定、育児相談、栄養相談)・妊産婦相談

2日	火	9:30～11:00	志度保健センター	乳幼児・妊産婦希望者
11日	木	9:30～11:00	大川町児童館	
17日	水	9:30～11:00	長尾保健センター	
25日	木	9:30～11:00	津田保健センター	

●2歳児歯科健診

11月	市内委託医療機関にて受診		平成31年4月生まれ
-----	--------------	--	------------

●こども相談(発達や育児についての個別相談)

26日	金	予約制	寒川庁舎
-----	---	-----	------

●健康相談

5日	金	9:30～11:00	長尾保健センター	成人の希望者
19日	金	13:20～14:00	津田公民館北山分館	
24日	水	9:30～11:00	志度保健センター	

●栄養相談

26日	金	14:00～16:00	寒川庁舎	希望者(予約制)
-----	---	-------------	------	----------

11月

保健だより



【問】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908

気軽に♪ **1プラス運動教室**

～ロコモティブシンドロームを予防しよう!!～



★気軽に運動を体験して、あなたに合った健康づくりを見つけませんか？

	内容	講師
運動	ロコモ度テストで、自分の移動機能を知ろう 楽しく続けて取り組める筋力アップ運動の体験	四国学院大学社会学部 カルチュラル・マネジメント学科 片山昭彦先生
食事	骨や筋肉を強くする栄養バランスのポイント	国保・健康課 管理栄養士

■日時：11月19日(金) 13:30～15:30 ■場所：長尾公民館(1階ホール)

■準備物：上靴・動きやすい服装・水分補給用飲料・汗拭きタオル

■定員：20名程度(事前申込要)

■申込期限：11月16日(火)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更となる場合があります。

“ロコモ”とは、移動するための能力が低下した状態です。
ロコモ予防で、いつまでも自分の足で歩きましょう!!



【問・申】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908