

ベビーマッサージ & ママヨガ教室

母子保健班

- 日 時** 11月19日(金)
 ① 9:45 ~
 ② 10:45 ~
 ※兄弟姉妹と一緒に参加するときは、①にお申し込みください。
場 所 すこやかセンター
定 員 各7組程度
対 象 令和3年5月～7月生まれ(初めての参加限定)
持ち物 母子手帳、バスタオル
参加費 500円
申 込 電話

もぐもぐごっくん離乳食教室

母子保健班

- 日 時** 12月6日(月)
 ① 9:15 ~ 10:00 (インスタライブ配信)
 ② 10:15 ~ 11:00 (教室)
 ③ 11:15 ~ 12:00 (教室)
場 所 すこやかセンター
対 象 離乳食が2回食になる頃の子どもと保護者
定 員 ②、③各10組程度 ※託児はありません。
内 容 離乳食の量の確認・進め方、個別相談など
持ち物 母子手帳、バスタオル、オムツなど
申 込 電話

男性のための料理教室

成人保健班

男性も自分の健康に気を配り、元気に暮らしていけることができるよう、生活習慣病予防と自立支援を目的に教室を開催します。若い人の参加もお待ちしています。感染予防対策を講じた上で実施します。

- 日 時** 12月16日(木) 10:00 ~ 13:00
場 所 すこやかセンター
対 象 市内在住の20歳以上の男性
内 容 和食を作ろう
持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾など頭につけるもの、手拭き用タオル、布巾2枚、マスク
参加費 500円
申 込 窓口または電話

風しんの抗体検査を受けましょう 成人保健班

風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。下記の対象の人は、風しんの抗体検査や予防接種が無料で受けられます。これから生まれてくる赤ちゃんを社会全体で守るため、ぜひこの機会に抗体検査を受けましょう。受診当日の検温やマスク着用、手指消毒にご協力をお願いします。

- 期 間** 2022年2月末まで
対 象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
受診の流れ

健康推進課から送付したクーポン券と保険証等を持参のうえ、医療機関や健診会場にて抗体検査を受けてください。抗体検査の結果、抗体価が低いと認められた場合、クーポン券の案内を参考に予防接種を受けてください。

その他 クーポン券を紛失された人は、連絡してください。

千葉県歯科衛生士大会特別講演 母子保健班

マスクの下ですっかり目の目をみる機会が減ってしまった「口」。口唇閉鎖力が低下することによる口呼吸や見た目の衰えなどを予防するため、コロナ禍だからこそ、お口の体操の重要性を理解し実践できると思います。お口の体操を通じて、歯と口の健康づくりを継続していきましょう。

- 内 容** 「マスク時代の新提案!アフターコロナに備えるお口の健康」～健康運動指導士から学ぶ健口体操でスマイルアップ～
講 師 原 真奈美さん(健康運動指導士)
申 込 11月20日(土)までに下記により申込み
 ○パソコンはURL (<https://bit.ly/2V4344g>) から
 ○スマートフォンは下記QRコードから



※開催3日前を目途にZoomの参加情報をご登録のメールアドレスに送付いたします。

- 問合せ先** 一般社団法人 千葉県歯科衛生士会
 ☎ 043 (241) 9903
 ✉ chiba-dha@rapid.ocn.ne.jp

成田赤十字病院 公開健康講座 成人保健班

※詳しくは成田赤十字病院社会課に問い合わせてください。

- 日 時** 11月27日(土) 14:00 ~ 15:30
場 所 赤坂ふれあいセンター<成田市赤坂2-1-14>
定 員 会場50人、web100名(どちらでも先着順)
内 容 「慢性便秘症について」
講 師 鹿島 励さん(成田赤十字病院第二消化器内科部長)
申込み 成田赤十字病院社会課に電話 ☎ (22) 2311
 または成田赤十字病院ホームページから受付。