

## もぐもぐごっくん離乳食教室

母子保健班

離乳食の悩みが多くなる、離乳食中期のお子さんをお持ちの人を対象に教室を行います。

**日時** 2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** 各回 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

**申込み** 電話



## 慢性腎臓病(CKD)予防講演会

成人保健班

慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓の働きがさまざまな原因で徐々に悪くなっていく病気です。

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が強く関係するほか、肥満、食塩の取りすぎ、過度の飲酒、喫煙などの生活習慣も深く関係します。CKDを発症させない生活習慣づくりのために、ぜひご参加ください。

**日時** 1月14日(土) 10:00～12:00

受付 9:30～

**場所** すこやかセンター 2階 総合健診室

**講師** 千葉県循環器病センター 医師 平井 愛山さん

**定員** 先着 40人

**内容** 糖尿病の重症化予防について(減塩との関係)

**申込み** 電話



## 成田赤十字病院 公開健康講座

[心不全] ～自己管理を中心に～

成人保健班

**日時** 1月28日(土) 14:00～15:30

**場所** 赤坂ふれあいセンター大会議室

<成田市赤坂 2-1-14 >

**定員** 会場 60人

※ Youtube を使用したライブ配信も行います。

**テーマ** [心不全] ～自己管理を中心に～

**講師** 青木 康大さん(成田赤十字病院 循環器内科部長)

**申込み** 令和5年1月4日(水) から受付開始。

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。

※詳しくは成田赤十字病院社会課にお問い合わせください。



～お好きな時に お好きな場所で～

[成田赤十字病院オンライン講座]

成田赤十字病院のホームページでは、

[公開健康講座] を動画配信しています。



詳しくはこちら



## いずみつくし会 会員募集

成人保健班



いずみつくし会は、糖尿病の合併症を防ぎ、自己コントロールを継続していくために発足された自主グループです。発足から30年以上経ち、糖尿病だけでなく、広く生活習慣病を予防・コントロールするために活動しています。現在30人の会員がいます。糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病予防に関心のある人は、是非参加してみませんか。

**活動内容** 定期的な学習会(調理実習、講義、ウォーキングなど)を実施しています。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、内容を変更し実施しています。役員を中心に事業を計画し、健康推進課の保健師・管理栄養士・歯科衛生士がサポートしています。

**費用** 年会費 500円

**申込み** 健康推進課窓口