

成田赤十字病院 公開健康講座開催

成人保健班

日時 9月23日(土・祝) 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>

内容 「より自然な睡眠が得られるコツ」

講師 齋賀 孝久さん
(成田赤十字病院 第一精神神経科部長)

定員 80人

費用 無料

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

※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。



もぐもぐごっくん離乳食教室 母子保健班

日時 10月2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3階

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 電話予約



10月のプレパパママ教室 (全4回)

母子保健班

日時・内容 4回で1コース

① 10月5日(木) 9:30～11:30
オリエンテーション、妊娠中の生活、
ママと赤ちゃんのお口の手入れ&栄養

② 10月12日(木) 9:30～11:30
出産経過と産後の身体の変化、
リラックスしよう! マタニティヨガ

③ 10月19日(木) 9:30～11:30
お風呂の入れ方、おっぱいとミルクの話

④ 10月26日(木) 9:30～11:30
産後の生活

場所 すこやかセンター3階

対象 令和6年1・2・3月出産予定の初産婦の人

定員 8組

持ち物 母子手帳

費用 250円(テキスト代)

申込み 10月2日(月)までに電話予約



からだ見直し講座開催

成人保健班

1回からの参加も可能です。ぜひこの機会を利用して、自分のからだを見直してみませんか。

日程	時間	定員	参加費
9/26(火)	9:30～13:00	30人	500円
	糖尿病編～HbA1cを見落とさないで!～		
10/4(水)	9:30～13:00	30人	500円
	脂質異常症・肝機能編 ～脂肪が多いとどうなる?～		
10/11(水)	10:00～13:00	20人	500円
	クッキング編「レンジを使ったメニュー」		
10/17(火)	10:00～13:00	30人	500円
	歯科編～口から始める生活習慣予防～		
10/24(火)	9:30～13:00	30人	500円
	血圧・腎機能編～減塩やってみませんか～		
10/31(火)	10:00～13:00	20人	500円
	クッキング編「市販品を使ったメニュー」		
11/15(水)	10:00～12:00	20人	無料
	運動編「目覚めよ、インナーマッスル」		
12/18(月)	10:00～12:00	20人	無料
	運動編「姿勢&歩き方であなたは変わる」		

場所 すこやかセンター2階

申込み 電話予約

富里市地区保健推進員活動記④

「こんにちは、地区保健推進員です!
～私たちは地区の健康づくりをサポートしています～」

【根木名小地区】

根木名小地区では、昨年度、地域の方々に向けて健康教育を行ったほか、1歳のお誕生日を迎えるお子さんのお宅に、歯ブラシやパンフレットを届ける1歳児訪問も実施しています。



上段左より)安藤 禎一(ファミリータウン富里)、吾妻 守(旭ヶ丘)
下段左より)相馬 きよ子(富里台)、二上 正栄(大和ニュータウン)、伊藤 由美子(根木名)
<敬称略>