



もぐもぐごっくん離乳食教室

母子保健班

日 時 10月7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

内 容 離乳食の量の確認・進め方・個別相談など

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。

費 用 無料

持ち物 母子手帳・バスタオル・オムツなど

申込み 電話予約

生活習慣の見直しに！
医療講演会

成人保健班

各回無料で参加できます。1回からの参加も可能です。

ぜひ生活習慣の見直しにお役立てください。

申込み 各回ともに窓口または電話で申込み

場 所 すこやかセンター2階

定 員 各回40人

【①糖尿病予防講演会】

テーマ [知って得する！今日からできる糖尿病予防]

日 時 9月28日(土) 10:00～12:00 (受付9:30～)

講 師 須田 博之さん

(成田赤十字病院 糖尿病・内分泌代謝内科)

【②脂質異常症予防講演会】

テーマ [中性脂肪・LDL コレステロールが気になるあなたへ]

日 時 10月5日(土) 10:00～12:00 (受付9:30～)

講 師 橋 香穂里さん

(成田赤十字病院 糖尿病・内分泌代謝内科部長)

【③慢性腎臓病(CKD) 予防講演会】

テーマ [知れば防げるCKD～減塩の大切さ～]

日 時 10月19日(土) 9:30～12:00 (受付9:00～)

講 師 平井 愛山さん

(千葉県循環器病センター 総合診療内科)

目の健康講座

千葉県眼科医会では、県民の目の健康を守るため、「目の健康講座」を開催します。

事前申込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。

日 時 9月29日(日) 13:30～

場 所 京成ホテルミラマーレ6階 ローズルーム

<千葉県中央区本千葉町15-1>

内 容 目の個別健康相談・講演会・盲導犬紹介ほか

☎ 千葉県眼科医会事務局

☎ 043(308)6141 (月・金10:00～14:00)

献血 in 市役所

感染症予防班

輸血用の血液が、千葉県内で大変不足しています。医療に必要な血液は、人工的につくることができず献血に頼っています。

尊い命を救うため、献血にご協力をお願いします。

日 時 9月24日(火)

① 10:00～11:45 ② 13:00～16:00

場 所 すこやかセンター1階ロビー

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、生活習慣を改善してみませんか。

日時・内容	定員	参加費
9/25(水) 9:30～12:00 糖尿病編	20人	300円
10/1(火) 9:30～12:00 脂質異常症・肝機能編	20人	300円
10/8(火) 9:30～12:00 血圧・腎機能編	20人	300円
10/18(金) 10:00～13:00 クッキング編～バランス気にしてますか～	20人	500円
10/23(水) 10:00～12:00 歯科編	20人	300円
10/29(火) 10:00～13:00 クッキング編～減塩してますか？～	20人	500円
11/1(金) 10:00～12:00 運動編「気軽にできる筋力アップ」	30人	無料
11/12(火) 10:00～12:00 運動編「正しい姿勢でウォーキング」	30人	無料

場 所 すこやかセンター2階

申込み 窓口または電話で予約

成田赤十字病院 公開健康講座

日 時 9月28日(土) 14:00～15:30

場 所 富里中央公民館

テーマ 緑内障について

講 師 白戸 勝さん

(成田赤十字病院 眼科部長)

定 員 80人

費 用 無料

申込み 9月2日(月)から成田赤十字病院社会課に電話で予約
(☎(22)2311)または成田赤十字病院のホームページで受付

※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。

