

さわやか健康センターだより

さわやか健康センターだより内の申し込み・問い合わせ・予約は下記にお問い合わせください。

さわやか健康センター
子ども家庭支援センター共通
TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス
さわやか健康センター kenkou@nijijima.com
子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

子育て相談★要予約

お子さんの育て方や気になることなど、不安や悩みはありませんか？臨床心理士が個別に保護者の相談を受け付けます。

予約制ですが、専門家と話せる機会です。お気軽にご相談ください。

▼新島地区の予定

【とき】12月7日(月)、9日(水)

【場所】さわやか健康センター

▼式根島地区の予定

【とき】12月8日(火)

【場所】開発総合センター

○対象者

0歳児から就学前までのお子さんの保護者

○相談員

谷田征子(臨床心理士・お茶の水女子大学人間発達研究所特認講師)

◎予約締切

11月20日(金)健康センターまで 日時は個別に調整します。
対象外でご希望の方は、お問い合わせください。

育児学級『親子ヨガ』

子育てをしている保護者の皆さん、親子で遊ぶ時間やリフレッシュする時間はありませんか？事前申し込みは不要です。当日動きやすい服装でお越し下さい。新島と式根島合同で行いますので、式根島の方もぜひご参加ください。

【とき】11月12日(木)

午前10時～11時

【場所】さわやか健康センター(10分前から受付を行います。)

○対象者 保育園入園前のお子さんとその保護者、地域の方

○持ち物 母子健康手帳、出席カード、おむつ、飲み物、タオルなど

『健診結果説明会』

健康診断は受けるだけでなく、結果を知る事も大切です。自分の健康状態を知ることが健康への第一歩！ぜひご参加ください。

▼新島地区

【とき】11月25日(水)

1回目 午前9時30分～

2回目 午後7時～

【場所】さわやか健康センター

▼若郷地区

【とき】11月25日(水)

午後2時30分～

【場所】若郷会館いきいきサロン

▼式根島地区

【とき】11月26日(木)

午後2時～

【場所】式根島開発総合センター

○内容 健診結果の見かたの説明、健康講座

○持ち物 お持ちの方は「健康手帳」

※企業健診を受けた方は、健診結果をご持参ください。

○時間 40分程度です。

○対象者 国保特定健診、後期高齢者健診を受けた方。企業健診を受けた方や、健康講座を聞きたい方も参加できます。

※集団説明会の後、特定健診で「積極的支援」「動機付け支援」

該当者、その他保健指導の対象になった人には個別指導を行います。また、食事や運動の改善ポイントを知りたい方にも個別指導ができますので、お申し出ください。

○結果説明会に参加出来ない場合

▼本村・若郷地区の皆さん

健診結果をさわやか健康センターでお預かりしています。

11月26日(木)～12月4日(金)の間に取りに来てください。

▼式根島地区の皆さん

式根島開発総合センターで個別健康相談を3日間行います。

その時に取りに来てください。

①11月27日(金) 8時30分～10時30分、13時～14時30分

②11月30日(月) 8時30分～11時30分

③12月3日(木) 13時～14時30分

『離乳食教室のお知らせ』

★要予約

内容は、赤ちゃんの成長と食べ物

の他、かんたんに出来る離乳食

のレシピ紹介と試食もします。

○対象者 出産予定の方とご家族の方、新生児1歳3ヶ月くらい

までのお子様・ご家族の方。

内容は、赤ちゃんの成長と食べ物

の他、かんたんに出来る離乳食

のレシピ紹介と試食もします。

○対象者 出産予定の方とご家族の方、新生児1歳3ヶ月

くらいまでのお子様・ご家族の方。

内容は、赤ちゃんの成長と食べ物

の他、かんたんに出来る離乳食

のレシピ紹介と試食もします。

○対象者 出産予定の方とご家族の方、新生児1歳3ヶ月

くらいまでのお子様・ご家族の方。

内容は、赤ちゃんの成長と食べ物

の他、かんたんに出来る離乳食

のレシピ紹介と試食もします。

○対象者 出産予定の方とご家族の方、新生児1歳3ヶ月

くらいまでのお子様・ご家族の方。

▼新島地区

【とき】11月13日(金)

午前10時～11時

【場所】さわやか健康センター

▼式根島地区

【とき】11月12日(木)

午前9時30分～10時30分

【場所】式根島開発総合センター

○持ち物 母子手帳、お使いの子ども用スプーン、持ち帰り用のタッパー(お弁当箱サイズくらいのもの)

◎予約締切 前日の昼12時まで(食材準備の都合上、当日の予約はご遠慮ください)その際にアレルギーの有無、教室で聞きたいことなど希望を伺います。

両親学級

妊婦さんとそのご家族に保健師や管理栄養士が妊娠や出産についてお話しします。

事前申し込みは不要です。当日は楽な服装でお越しください。

【とき】11月3日(火)

午後1時30分～4時

【場所】さわやか健康センター

○持ち物 母子手帳、タオルや飲み物など