

こんにちはは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443・1631

愛の献血にご協力ください

献血とは、患者さんが安心して輸血を受けることができると、健康な方が無償で自分の血液を提供することで。血液は、医療が発展した今日でも人工的に造ることができず、また、長い期間にわたって保存することもできません。

冬場は特に、風邪など体調を崩す方が多いことなどから献血される方が少なく、血液が不足しがちになります。

輸血を必要としている患者さんに血液を安定的に届けるためには、多くの方からの年間を通じた継続的な献血が必要不可欠です。

献血可能年齢

(全血献血の場合)

対 16～69歳

※65歳以上の方は、健康を考えると、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

時 2月21日(金)

午前10時～11時45分
午後1時～4時

場 総合保健福祉センターロビー

献血カードをお持ちの方は、献血可能日をご確認ください。

広く各世代の皆さんの献血に対するご理解・ご協力をお願いいたします。

ママになろう！ハッピールームに参加しませんか

妊婦さん同士、一緒に学ぶ楽しいつどいの場です。

妊娠・出産・子育てへの不安がある方、身近に妊婦さんや子育て中の人がいないという方、お待ちしています！
妊娠中のひとときを楽しく過ごしませんか。

時 2月3日(月)・15日(土)・27日(木) (全3回)

※ご都合のよい日程のみでも参加できます。

※2月15日(土)は、パパやおばあちゃんなど家族1人と一緒に参加できます。

場 総合保健福祉センター
助産師の話、フリフリマタニティー体操、ママハピカフエ、先輩ママ&赤ちゃんとのふれあい、栄養の話とバランス食、歯の話、お風呂の入れ方など

対 出産予定日が4月～6月の方

※対象以外の方で、参加を希望する方はお問い合わせください。

定 20人(先着順)

費 500円(試食代)

すくすく相談 ※予約制

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じます。育児でお困りの方、ご相談ください。相談無料です。

時 1月29日(水)

午後1時30分～3時

場 総合保健福祉センター

対 1歳6カ月未満のお子さんとその保護者

時 母子健康手帳・バスタオル

女性限定!!エクササイズ教室の受講者募集

家事や育児、仕事と大忙しな30～40代の女性の皆さん。日々、時間に追われ頑張り過ぎて、お疲れ気味ではないですか?

エアロビクス講師による『初級者向けの運動教室』を開催します。元気な体づくりの基本である、食事や運動に関するミニ講話とエクササイズを体験して、身も心もリフレッシュしませんか。

時 3月17日(火)

午前9時30分～正午

場 総合保健福祉センター

対 初級エアロビクス(エアロビクス・ストレッチ・筋トレなど)とミニ講話

運動習慣のない30～49歳の女性

定 15人(先着順)

時 3月6日(金)

場 室内用運動靴・タオル・飲料水・筆記用具・ヨガマット(ある方)

※運動のできる服装でお越しください。(スカート不可)

※満1歳～就学時までのお子さん5人まで保育します。(申込時要予約)

中高年のためのリズム体操・ストレッチ

市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、中高年の運動不足解消のために、楽しく身体を動かせるリズム体操・ストレッチを紹介いたします。

家族・友達同士で参加してみませんか。男性も大歓迎です。

時 ①1月24日(金)②2月13日(木) (全2回)

各日午前10時～11時30分

※②は食事についてのミニ講話もあります。

場 総合保健福祉センター

対 中高年の男女

定 30人(先着順)

時 1月21日(火)

場 室内用運動靴・汗拭きタオル・飲料水・筆記用具

※運動のできる服装でお越しください。

八街市健康プラン 「妊娠期・乳幼児期の健康づくり」

冬は気温が下がり、空気も乾燥して、外との気温差が大きくなるため風邪など体調を崩しやすくなる季節です。

抵抗力の弱い小さなお子さんにとっては、日頃から風邪に負けない体づくりが大切です。また、これから出産される妊婦の皆さんも元気な赤ちゃんを迎える準備のひとつとして、体づくりを心がけましょう。

この冬を健康にのりきるポイントをご紹介します。

◎部屋の温度は20℃、湿度は50～60%を目安にしましょう。加湿により、乾燥を好むウイルスが活発になることを予防します。

◎温かいものを食べて、体をあたためましょう。寒い冬に旬をむかえる根菜類は、免疫力や抵抗力を高める効果があるとわかっています。

◎お風呂につきり、体の芯まで温めましょう。血流が良くなり疲れがとれ、免疫力がアップします。

◎日が差す時間で散歩やウォーキングを心がけましょう。冬は寒くて外に出る機会が少なくなりがちですが、日々の心がけひとつで健康な体づくりにつながります。ご家族で声を掛け合い、ぜひ取り組んでみてください。

地域包括支援センターからのお知らせ

65歳以上で日常生活で介助の必要がなく、身の回りのことが自分でできる方が対象です。

楽々エアロビ・ストレッチ教室

時 2月5日～3月25日の水曜日(全8回)

午前10時～11時

場 中央公民館

定 15人(先着順)

楽々ヨガ教室

時 1月16日～3月5日の木曜日(全8回)

午前9時30分～10時30分

場 サイクルハウス(八街市八街に66-2)

※総合保健福祉センターから送迎あり。

定 15人(先着順)

〒 地域包括支援センター

☎ 443-1207



子育て親子の交流の場

| | |
|---|---|
| 時 | おやこサロン「ひまわり」 月曜～金曜日 午前9時～正午 午後1時～4時 |
| 場 | 総合保健福祉センター 3階 |
| 時 | スポーツプラザ 1月8日(水) 10時 15日(水) 17時 22日(水) 17時 29日(水) 17時 2月5日(水) 17時 12日(水) 17時 19日(水) 17時 26日(水) 17時 |
| 場 | 第1会議室 午前9時～午後4時 |
| 時 | ※22日(水)の午前9時～11時30分は、子育て支援サポーターがいます。 |
| 場 | ※特定の団体のみの使用はできません。 |
| 時 | ※事故やケガなどには十分注意してください。 |
| 場 | 子育て支援課 |
| ☎ | 443-1693 |

記号の見方

時日時

場会場

内内容

対対象

定定員

費費用

申申し込み

縮め切り

持持ち物

問問い合わせ

FAX 444-0815