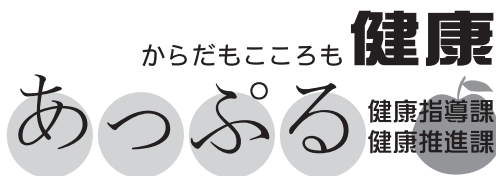


※総合保健センターは総合福祉センター1階です。



### 出前健康相談

内容・保健師による健康相談、血圧測定  
 と き・10月8日(火)10時~12時30分  
 ところ・図書館(申込不要)

健康企画係 ☎(24)0768

### フッ化物塗布・歯科相談

と き	対 象
フッ化物塗布・歯科相談	
10月3日(木) 10日(木) 18日(金)	1年以内に千歳市 で1歳6か月児・ 3歳児健診を受け た幼児
フッ化物塗布・歯科相談・歯科健診	
10月23日(水)	1歳~就学前の全 ての幼児

時 間・9時30分~11時30分、  
13時~15時

と ころ・総合保健センター(申込不要)

料 金・800円

※母子手帳、歯ブラシ持参。

健康母子係 ☎(24)0771

### 育児相談

内容・身長・体重測定、発達・栄養相談  
 と き・10月18日(金)

9時30分~11時30分、  
13時~15時30分

と ころ・総合保健センター(申込不要)

※母子手帳持参。

健康母子係 ☎(24)0771

### ちとせ健康・医療相談ダイヤル24

フリーダイヤル

☎0120(010)293

(通話料無料、携帯電話から利用可)  
 ※かけ間違いに注意してください!

看護師や医師などが24時間、か  
 らだの症状や応急手当法などの  
 相談をお受けします。

※非通知設定の電話からは利用不可  
 ※IP電話からは

☎03(3839)5604へ(通話料有料)

フリーダイヤルが変わりました!

### 健康相談

内容・医師、保健師による健康相談  
 ・栄養士による栄養相談  
 ・血圧・尿検査・体脂肪測定

と き・9月20日(金)

9時30分~11時30分、13時~16時

※医師の相談は、13時~15時。

と ころ・総合保健センター(申込不要)

健康企画係 ☎(24)0768

### 育児について学びませんか

#### ●わくわくママクラブ~妊娠コース

内容・妊娠中の食事、母乳育児について  
 対 象・市内に住む妊娠中の方

と き・10月7日(月)10時~11時30分

#### ●体験パパクラブ

内容・あかちゃんのお風呂の入れ方、  
 妊娠体験ジャケットの着用など

対 象・もうすぐお父さんになる方

と き・10月5日(土)10時~12時30分

#### 【共通事項】

と ころ・総合保健センター

※母子手帳、筆記用具持参。

健康母子係 ☎(24)0771

### BCG予防接種

対 象・5~7か月児

※状況により、3~11か月児まで接種す  
 ることができます。

と き・10月15日(火)、25日(金)

(12時30分~13時50分)

と ころ・総合保健センター(申込不要)

※予診票、母子手帳持参。

予防接種担当 ☎(24)3148

### こどもの食育教室

対 象・小学生

と き・10月5日(土) 10時~13時

と ころ・市民文化センター2階調理教室

参加料・200円

定 員・25人(申込順)

申込開始・9月11日(水)

※エプロン、三角きん、筆記用具、上靴持参。

健康企画係 ☎(24)0768

### 健康づくり教室

#### ①からだの中からすっきりボディ「運動編」

内 容・講話「内臓脂肪を減らすコツ」  
 ・実技「おなかすっきりエクサ  
 サイズ」

講 師・宮本 昌子 氏

(健康運動指導士)

と き・10月24日(木)10時~11時30分

※ご希望の方には、開催時間の前後  
 に簡単な内臓脂肪測定を実施します。

#### ②からだの中からすっきりボディ「栄養編」

内 容・講話「内臓脂肪をためない食事」  
 ・調理実習「ヘルシーメニュー」

と き・10月31日(木) 10時~13時

#### 【共通事項】

対 象・市内に住む40歳未満の方  
 ※①②どちらかのみ参加可。

と ころ・総合福祉センター

受講料①無料 ②500円(食材費)

定 員・各30人(申込順)

申込開始・9月12日(木)

保 育・各10人(2歳以上、要予約)

健康企画係 ☎(24)0768

### ノルディックウォーキングポールを貸し出します

市民の皆さんを対象に、ノルディックウォーキングポールの貸し出しを行  
 っています。貸し出しは無料で、期間は1回につき14日以内です。

貸出場所・総合保健センター 貸出時間・平日の8時45分~17時15分

ノルディックウォーキングは、ダイエットや生活習慣病予防、姿勢矯正、  
 介護予防などに効果があり、若い方から高齢の方まで、運動能力を問わず、  
 気軽に自分のペースで楽しむことができる運動です。

皆さんも、健康づくりの一環としてノルディックウォーキングを体験してみませんか?

健康企画係 ☎(24)0768