

保 健 案 内



健康講座⑨ 食事の適量を知ろう

「食事のバランスは取れているのか」「食事には気を付けているが、体重が減らない」など、食事について気になることがありますか。1日の食事バランス、量が適切であるか確認してみましょう。

日 時 平成23年1月18日(火) 午前9時30分～11時30分
場 所 保健センター
内 容 管理栄養士による食事の話など
対 象 食事に関心のある方
定 員 30人(先着順)
持 ち 物 筆記用具、健康手帳(持っている方)
申し込み 12月15日(水)から直接または電話で保健センター

ママ・パパ教室に参加しませんか

「ママ・パパ教室」に参加して、妊娠・出産・育児について学んだり、悩みを相談したり、友達をつくったりしませんか。

日 時 平成23年1月5日(水)・20日(木)・25日(火)、2月8日(火)
 ※4日間で1コース
場 所 保健センター
対 象 初めてお母さんになる方とその家族
 ※すでにお子さんのいる方でも、人数に余裕がある場合は参加できますので、問い合わせください。
内 容 講義、マタニティー・ヨガ、調理実習、沐浴実習など
申し込み 保健センター

女性特有がん検診の 終了時期が近づいています

女性特有がん検診(子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン)の対象者へ、6月末に通知と無料クーポン券を配布しました。有効期限は平成23年1月31日(月)です。対象者で、まだ受診されていない方は早めに指定の医療機関での受診をお勧めします。

乳がん検診 クーポン配布対象者

昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれの方
 昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれの方
 昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれの方
 昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれの方
 昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれの方

子宮頸がん検診 クーポン配布対象者

平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれの方
 昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの方
 昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれの方
 昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれの方
 昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれの方

平成22年度 肺がん予防教室 ～増えている肺がん 知ってしっかり予防しましょう～

肺がんにかかる人は年々増加しています。原因は喫煙や食生活などの生活習慣が大きく関わってきます。肺がんの予防法について知り、自分の生活を見つめ直すきっかけにしてみませんか。禁煙したい方もぜひ参加してください。

2日間で1コース

日 時	内 容	講 師
平成23年 1月24日(月) 午後1時45分 ～3時45分	・講話 「肺がんを予防しよう」 ・健康ミニ講話 「たばこについて」	・川島治さん (行田中央総合 病院院長) ・保健師
平成23年 1月31日(月) 午前9時45分 ～11時45分	・講話 「がん予防の生活習慣について」 ・講話 「がん予防の食事」	・保健師 ・管理栄養士

場 所 保健センター
定 員 30人(先着順)
申し込み 12月15日(水)から直接または電話で同センター

▼問い合わせ ひとつくり支援課生涯学習課 0270-61-8309



修了証書を受け取る子ども大学ぎょうだの“学生”

子供たちが大学教授などによる講義を受けて、さまざまなものづくりに挑戦し「大きくなったらタワーを造りたい」「家族でアニメーションを作ってみよう」といった夢を膨らませ、知的好奇心を大いに満足させた「子ども大学ぎょうだ」が11月6日に修了しました。

修了証書とともに、自ら課題を見つけ追究しようとする資質を身に付けた「学生」たちは、平成23年3月5日(土)に開催する「学園祭」こどものまち『ミニぎょうだ』の運営に携わり、社会のしくみを学びます。

大きな夢つかんだ
「子ども大学ぎょうだ」