

いつも元気に！健康だより

パパのための沐浴クラス

日時 9月1日(日)①午後1時～2時②午後2時30分～3時30分
場所 市立母子健康センター
対象 これからパパ・ママになる方、すでになっている方
内容 沐浴・だっこ・おむつ交換・妊婦体験など
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物(必要な方)
募集 各7組(先着順)

申込・問合先 8月15日から前日まで
 にあれこれ相談ステーションへ電話
申込 ☎(275) 6494 または8月27日までに Web 申込



カラダ改善・ピラティス体験会

日時 8月21日(水)午前10時～11時
場所 スポラたかいし
対象 16歳以上
内容 腹式呼吸を取り入れて、インナーマッスルを鍛えます。

募集 20人(先着順)
料金 900円
申込・問合先 8月7日からスポラたかいしへ(電話申込可)
☎(267) 1223

みんなで「V.O.S.」をはじめよう！

「V.O.S. (野菜たっぷり・適塩・適塩)メニュー」を選んで、食べて、健康的な毎日を過ごしましょう。府ホームページでは、簡単V.O.S.レシピ、V.O.S.が食べられるお店の情報を、おうちで作れるV.O.S.レシピなどを紹介しています。

問合先 和泉保健所
☎0725(41) 1342



健診・相談				
名称	日程	時間	内容	問合先
1歳7か月児健診	8/27	対象者には別途通知します	対象:2023年1月生まれ。	こども家庭課 ☎(267) 1160
2歳6か月児歯科健診	9/4		対象:2022年3月生まれ。 虫歯予防にフッ素塗布。歯ブラシをお持ちください。	
3歳6か月児健診	8/16		対象:2021年2月生まれ。朝一番の尿を採ってお持ちください。	
離乳食講習会	9/3	13:00～14:15	対象:4～6か月児の保護者(要予約) 場所:総合保健センター 申込:前日までにこども家庭課へ電話または8月27日までに Web 申込 ▶	
プレパパママのためのマタニティクラス(両親学級)	8/28	13:30～14:30	内容:妊娠中・産後の食事について 場所:市立母子健康センター 申込:前日までにあれこれ相談ステーション ☎(275) 6494または8月21日までにWeb申込 ▶	
健幸づくり教室(説明会)	随時	—	【月2回コース】場所:中央公民館、申込:健幸増進課 ☎(267) 1161 【週1回コース】場所・申込:スポラたかいし ☎(267) 1223・カモンたかいし ☎(263) 2622	健幸増進課 ☎(267) 1161
ささえあいの集い	8/13・20、27、9/3	14:00～15:30	介護者の健康づくりと交流。	
ふれあい元気クラブ	月2回	お問い合わせください	寝たきりを防ぐ介護予防体操などを、綾園・羽衣・千代田・加茂・取石で開催。	

和泉保健所より

☎0725(41) 1342 JR和泉府中駅北東徒歩約7分

- HIV・クラミジア・梅毒について
検査と相談:第2・第4水曜日の9:30～11:00
- こころの健康相談(電話予約制)
こころの病気、依存症関連、ひきこもり等の相談。
- 井戸水など飲料水の水質検査(予約制・有料)

- 夏場の食中毒に要注意
気温が上昇すると、食中毒菌の増殖も盛んになります。「菌を付けない、増やさない、やっつける」を徹底しましょう。
- 骨髄バンクドナー登録窓口
電話・和泉保健所web(予約制) ▶



休日診療

☎(265) 5171
市立診療センター内

- 診療時間** 日曜・祝日の午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～4時30分
受付時間 午前9時～午後4時
 ※午前診療の受付は正午まで
診療科目 内科・小児科