

保健センターだより

※健診等についてのお申し込み・お問い合わせは、
保健センター（Tel 0735-62-6206）まで



4月の行事カレンダー

母子・成人事業 ◎各事業の対象となる方には個別にご連絡しております。

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
			1	2 2歳6か月児 歯科健診・相談	3	4
5	6	7	8	9 3歳6か月児健診	10	11
12	13	14 健康相談 (※1)	15 離乳食教室	16 (3月延期分) 4か月児・ 10か月児健診	17 きらきらくらぶ	18
19	20 有酸素運動教室	21	22 リハビリーヨガ 教室	23	24	25
26	27	28 パパママ教室 (※2)	29 昭和の日	30 4か月児・ 10か月児健診		

※1 健康相談は、保健センターにて午後1時30分から午後3時まで実施します。

※2 パパママ教室は、くしもと町立病院にて午後1時30分から実施します。

※第2火曜日に実施していました「かるがも広場」は、昨年度をもって終了となりました。

リハビリーヨガ教室を開催します

出産、育児をがんばっている
お母さん！自身の産後の身体を、
ヨガを通してリフレッシュしま
しょう！



- 日 時 4月22日 (水)
10:30~12:00
- 場 所 串本町保健センター 2階ホール
- 講 師 ヨガインストラクター
城 千湖 先生
- 対象者 産後4か月頃から12か月頃まで
のお母さん (赤ちゃんも一緒にご
参加いただけます。)
- 持ち物 飲み物、汗ふきタオル、母子手帳、
健康保険証
※動きやすい服装でお越しください。

お申し込みは、**4月20日 (月) までに**保
健センター (Tel 62-6206) にご連絡
ください。

離乳食教室を開催します

離乳食が始まると、何を作れ
ばいいのかわからない、どのくらい食べさ
せればいいのか、色々悩みが
出てきますよね。そんなお母さ
んのために、栄養士と一緒に離乳食を作りま
す。気になっていたことも、実習しながら気
軽にお話しませんか？試食会も行います！



- 日 時 4月15日 (水)
13:30~15:00
- 場 所 串本町文化センター 1階調理室
- 対象者 1歳までのお子さんがある保護者
- 持ち物 エプロン、ハンドタオル、母子手帳
お子さん、お父さんも一緒にどうぞ！お
子さんは調理室隣の和室でお預かりします。
ご参加いただいた方には、離乳食づくりが
楽になる『簡単とり分け離乳食』の冊子をプ
レゼント♪
お申し込みは、**4月13日 (月) までに**保
健センター (Tel 62-6206) まで。

パパママ教室を開催します

初めてパパ・ママになる方やベテランパパ・ママのための教室です。妊娠、出産、産後についてみんなで学びませんか？

今年度より、毎月第4火曜日に開催します。

平日の開催となりますが、お仕事等を調整のうえ、出産までにぜひご参加ください。

- 日時 4月28日(火)
13:30~15:30
- 場所 くしもと町立病院 2階
- スタッフ くしもと町立病院 助産師
保健センター 保健師

- 対象者 妊娠28週以降の妊婦さんとパートナー(妊婦さんのみの参加も可)
- 持ち物 母子手帳
- 内容 妊娠、出産、産後についてのお話、呼吸法、沐浴体験、パパの妊婦スーツ体験など

ご参加いただける方は、**4月23日(木)まで**にくしもと町立病院(Tel 62-7111)または保健センター(Tel 62-6206)までお申し込みください。
※お子さんを連れての参加をご希望の方は、事前にお申し出ください。



令和2年度 有酸素運動教室の参加者を募集します

昨年度も講師に来ていただいた杉浦先生による運動教室です。楽しく運動を教えてくださいますので、皆さんご参加ください。運動習慣のない方や運動を始めたいと思っている方も、お気軽にどうぞ。運動を継続して、心身ともに健康な体づくりを心がけましょう！



■開催日

4月20日(月)	10月19日(月)
5月11日(月)	11月16日(月)
6月15日(月)	12月21日(月)
7月20日(月)	1月18日(月)
8月24日(月)	2月15日(月)
9月7日(月)	3月15日(月)

■申込期日

- ・4月20日開催分：4月13日(月)まで
- ・5月11日開催分：5月1日(金)まで
- ※ゴールデンウィークの祝日や休日は、電話でのお申し込みはできません。
- ※腰痛や足の痛み等で運動制限のある方は、事前にお伝えください。

- 時間 各日とも13:30~14:30
- 講師 すぎうら もとし 杉浦 資史 先生
- 内容 有酸素運動、ストレッチ、筋トレなど

◇お申し込み・お問い合わせ先◇

串本町保健センター
TEL 0735-62-6206

串本町に転入された皆さまへ

串本町では、4月から特定健診(40~74歳の国民健康保険加入者)、がん検診(40歳以上の町民、子宮頸がん検診のみ20歳以上)を実施しています。受診をご希望の方は、保健センター(Tel 62-6206)までお申し込みください。

1年に1度、健康の確認のために健(検)診を受けましょう。



各教室・事業の開催について

予定している各教室や事業につきましては、新型コロナウイルス感染症対策の状況により、延期または中止となる場合があります。

あらかじめご了承くださいますようお願い申し上げます。

