

みなさんの健康のために(6月)

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

全て事前に申し込みが必要です。当日はマスクの着用、自宅での検温をお願いします。発熱、せき、倦怠感がある場合は参加できません。

育児相談

身体計測、栄養相談(計測のみ可)

乳幼児と保育者 ※豊栄健康センター会場は歯科相談あり

Table with 5 columns: Date, Venue, Time, Capacity, Application info. Includes dates 6/16 and 6/22.

離乳食講習会

はじめての離乳食

6月4日(金)午後1時半~2時半

豊栄健康センター 離乳食の始め方

生後5カ月頃の乳児の保育者 先着15人

5月19日(水)~6月2日(水)に市役所コールセンター ☎243-4894

ステップ離乳食

6月4日(金)午前10時~11時

豊栄健康センター 離乳食の進め方

生後6カ月以降で2回食・3回食に進もうとしている乳児の保育者 先着15人

5月19日(水)~6月2日(水)に市役所コールセンター ☎243-4894

《その他》

股関節検診・母体保護相談、1歳誕生歯科健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診(3歳6カ月頃に実施)は該当者に個別案内をしています。

はじめての離乳食は偶数月は豊栄健康センター、奇数月は北地域保健福祉センターで実施します。

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

1歳誕生歯科健診時に、同会場で「ブックスタート」を実施します。

豊栄図書館 ☎387-1123

ウォーキングで健康づくり

6月25日(金)午後2時~3時半

北地区スポーツセンター

効果的なウォーキング法(講話・実技)

40歳以上で運動制限のない人 先着10人

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

健康相談

保健師、栄養士による個別相談 ※健康診断の結果記録票のある人は要持参

Table with 5 columns: Date, Venue, Time, Capacity, Application info. Includes dates 6/23 and 6/25.

健康づくりスタートセミナー

健康づくりに役立つ運動の講話や実技

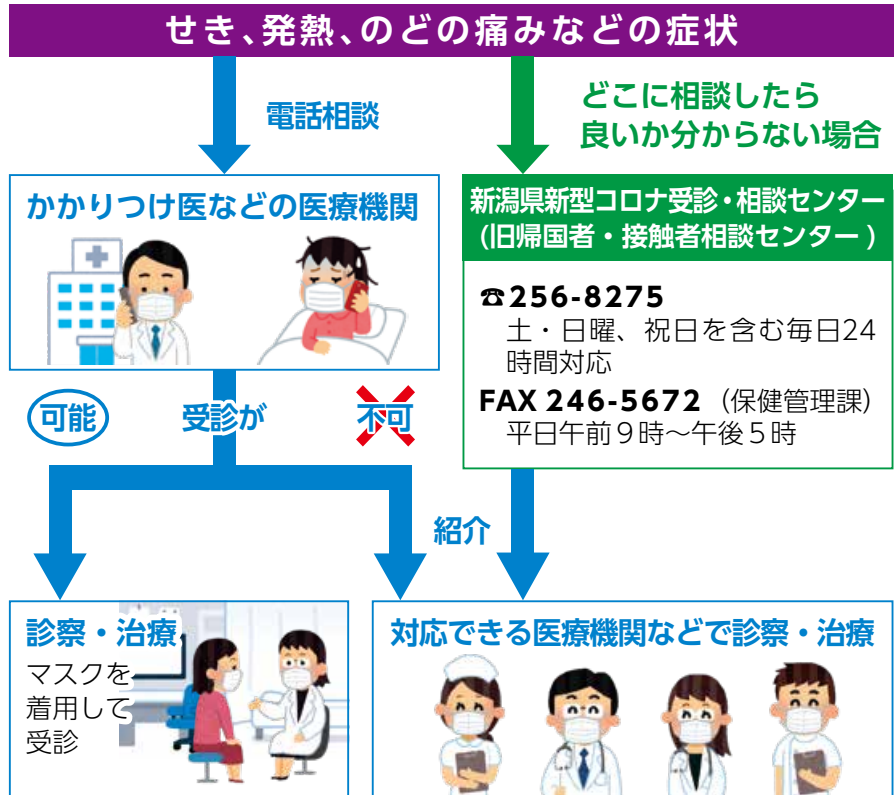
40~74歳で他の運動教室、運動サークルなどに参加していない人

Table with 5 columns: Date, Venue, Time, Capacity, Application info. Includes dates 6/8 and 6/23.

せきや発熱などの症状が出たらまずは相談を

全国的に新型コロナウイルス感染症の流行が増えています。発熱などの体調不良があるときは自分で判断せず、かかりつけ医などに電話で相談し、受診してください。早期治療は重症化や感染拡大の防止につながります。

保健管理課 ☎212-8194



新しい生活様式を実践しよう~かからない・うつさない・差別しない

- こまめに手洗いを (30秒程度、水とせっけんで丁寧に洗う)
マスクを着用 (せきやくしゃみが出る時、会話をする時や人混みに行く時)
差別をしない (感染は特別なことではなく、誰が感染してもおかしくありません)
密閉・密集・密接を避ける (外出は混んでいる時間を避ける)
定期的な換気

あなたの骨は大丈夫? 骨粗しょう症予防相談会

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

自分の骨密度を知って、丈夫な骨で健康に過ごしませんか。若い人の参加もお待ちしております。

6月9日(水) ①午前9時45分 ②午前10時15分 ③午前10時45分 ④午前11時15分

豊栄健康センター

骨密度測定(超音波式、かかとを素足で測定)、骨粗しょう症予防のための健康相談など

18歳以上 各回先着7人 ※同症で治療中の人を除く

5月20日(木)~6月7日(月)に市役所コールセンター ☎243-4894

北区文化会館からのお知らせ

同館 ☎388-6900

映画上映会 「オケ老人！」

5月30日(日) 開演 午後2時

【料金】一般500円

※就学前児入場不可

人生、まだまだ!ひと花咲かせましょう! <オケ老人>たちが贈る、日本映画史上最高のコンサート! 元気と幸せと感動のフィナーレをお届けします。

出演: 杏、坂口健太郎、笹野高史ほか

(C)2016荒木源・小学館/「オケ老人!」製作委員会



ゆりかご学級2期 豊栄地区公民館 ☎387-2014

6月29日~7月27日(火曜全5回)午前10時~正午

令和3年1~3月生まれの子の保護者12人

※申し込み多数の場合抽選(第1子の人を優先)

※保育あり(8人・定員を超えた場合抽選)

Table with 3 columns: Date, Theme, Instructor. Includes dates 6/29, 7/6, 7/13, 7/20, 7/27.

5月25日(火)までに電話で同館

※市ホームページ「かんたん申込み」からも申し込み可

「かんたん申込み」はこちら ▶



車で来庁する場合は、北区文化会館裏の駐車場を使用してください。

問 地域総務課 ☎387-1125