

2月1日～3月10日までのお知らせを載せています。

## 子どもの健診のお知らせ

種別	月日	場所	受付時間	対象	その他
健診	乳幼児健診	3月4日(水)	保健福祉センターだいせん 保健福祉センターなわ	13:00～14:30	3か月～2歳6か月 母子健康手帳をお持ちください。
健診	1歳6か月児・3歳児健診	2月27日(金)	保健福祉センターなわ	13:00～13:50	1歳6か月児・3歳児 個人通知します。

## 健康づくり、健康相談、介護予防教室のお知らせ

種別	月日	場所	時間	内容
3B体操	2月6日(金) 2月20日(金) 3月6日(金)	中山農村環境改善センター	9:30～11:00	ストレッチ体操、ベル・ベルター・ボールを使って音楽にあわせ体を動かします。 運動のできる服装で水分をお持ちになり、お出かけください。
	2月2日(月) 2月16日(月) 3月2日(月)	保健福祉センターなわ	9:30～11:00	
	2月13日(金) 2月27日(金)	保健福祉センターだいせん	9:30～11:00	
健康力アップ運動教室	かめコース 2月12日(木)	保健福祉センターなわ	10:00～11:30	椅子を使っての体操・脳トレ・ストレッチ
	うさぎコース 2月18日(水)		13:30～15:00	エアロビクス・筋トレ・ストレッチ
大山町包括支援センター医師健康相談	2月20日(金)	保健福祉センターなわ	(受付) 13:30～14:00 ※前日までにご予約ください	骨密度測定、骨に関する相談。 医師・保健師・栄養士による各種疾病の相談。どなたでも利用できますのでお出かけください。
介護家族のつどい	2月16日(月)	中山農村環境改善センター	10:00～12:00	介護者同士で情報交換をしたり、悩みなどを話したり、しませんか?お気軽にご参加ください。
	2月19日(月)	ル・ソラリオン名和	12:30～14:00	
	2月23日(月)	保健福祉センターだいせん	14:00～15:30	

## 心の健康相談・事業のお知らせ

種別	月日	場所	時間	内容
デイケア	2月4日(水)	保健福祉センターだいせん	13:30～15:30	予定決め、カレンダーづくり
	2月19日(木)	保健福祉センターなわ	10:00～13:00	調理実習
	3月5日(木)	保健福祉センターなわ	13:30～15:30	カラオケ
心の健康相談	3月10日(火)	保健福祉センターなわ	13:30～16:00 ※3月5日(木)までに予約が必要です	心理士が相談を受けます。 よく眠れない、家にひきこもっている、何もする気がしない、お酒を止めたいのに止められない、イライラする、検査では異常がないのに体調が悪いなど、心の悩みに関することがありましたら1人で悩まず気軽にご相談ください。個人の秘密はかたく守られます。

☆あそびにおいでよ!大山町地域子育て支援センター  
利用時間 月曜日～金曜日(祝日、年末年始は除く)  
9:00～12:00  
13:00～16:00

※連絡先  
子育て支援センターなかやま(中山みどりの森保育園内) TEL0858-58-6062  
子育て支援センターだいせん(大山きやらぼ保育園内) TEL0859-53-1157  
子育て支援センターなわ(大山町ふれあい会館) TEL0859-54-2395

○子育て中のふれあいの場として、保護者同伴で自由に楽しむことができます。(おもちゃ・絵本・遊具あり)  
○行事はどなたでも参加できます。  
○いつでも子育て相談できます。(個別相談:申込みが必要です)  
○たんぽぽ通信(月1回発行)

## その他の教室・相談のお知らせ

種別	月日	場所	時間	対象	内容
育児学級	2月5日(木)	保健福祉センターなわ	(受付9:30～) 10:00～11:30	保育園(所)へ行っていない親子	絵本の読み聞かせ 節分の遊び
	2月20日(金)	子育て支援センターだいせん			
ゆくぞ!イクメン講座	2月22日(日)	集合: 大山ガーデンプレイス 伯耆町交流の森	10:00～12:00	未就学時親子 祖父母 プレパパ プレママ ※要申し込み	「笑ってるお父さんになるう」 子どもと関わる方法を学ぼう(雪あそび) 講師 北垣 聡さん (ハグハグ大山森のようちえん 園長)
子育て講座	2月26日(木)	大山町ふれあい会館	(受付9:30～) 10:00～11:30	どなたでも参加できます ※要託児申し込み	「繋がろう子育て!」 ～我が子の応援隊を増やそう!地域型子育てとは?～ 講師 藤澤 幸恵氏 (NPO法人えがおサポートLeaf & CHUCHU 代表理事)
赤ちゃんハイハイ競争	3月3日(火)	保健福祉センターだいせん	10:00～12:00	生後3か月～保育所へ通っておられないお子さんで、町内にお住まいの方 ※要申し込み	3部門に分かれて、ハイハイ、ヨチヨチ、走りっこをします。 ※成長に合わせて部門の申し込みしてください。

## 大人の健(検)診のお知らせ

☆該当の世帯には5月中に、健診の対象・利用料金等のご案内や受診に必要な用紙等をお届けしていますのでご確認ください。

### 【補足健(検)診】

月日	申込期限	場所	受付時間	内容
2月6日(金)	1月30日(金)	保健福祉センターなわ	8:00～10:00	健康診査・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・乳がん検診・子宮がん検診、肝炎ウイルス検査
2月13日(金)	2月6日(金)			

☆予約申込制です。定員になりしだい、締め切りますのでお早めに保健課(電話0859-54-5206)へご連絡ください。

### 【個別健(検)診】

◎子宮がん・乳がん検診 医療機関に委託し実施しています。なお、2月末までが期限ですので、お早目にご予約ください。

### 【国民健康保険 人間ドック】

\*人間ドックは2月末までが期限です。まだ医療機関に申し込まれていない方は、お早目にご予約ください。

### 【問い合わせ・相談先】

☆子どもの健診・予防接種、健康診査、各種がん検診、健康相談、心の相談、健康づくりなどに関することは  
保健福祉センターなわ内 保健課  
TEL 0859-54-5206  
FAX 0859-54-5087

☆介護保険、介護予防などに関することは  
保健福祉センターなわ内 地域包括支援センター  
TEL 0859-54-2226  
TEL 0859-54-5207