10 月 1 日～ 11 月 10 日までのお知らせを載せています。

子どもの健診・予防接種のお知らせ

種 別		月日	場所	受付時間	対象	その他
健診	歯科健診・フッ素塗布	10 月 2 日（火）	保健福祉センターなわ	13:00 ～ 13:30	1 歳～小学校就学前の幼児（6 か月に 1 回受ける）	歯のアンケート、フッ素手帳、歯ブラシ、コップをお持ちください
		11 月 9 日（金）	保健福祉センターだいせん			
	乳幼児健診	10 月 15 日（月）	保健福祉センターなわ	13:00 ～ 14:30	2 か月～ 2 歳 6 か月	母子健康手帳をお持ちください
	1 歳 6 か月・3 歳児健診	10 月 25 日（木）	保健福祉センターだいせん	13:00 ～ 13:30	1 歳 6 か月児・3 歳児	個人通知します
		11 月 2 日（金）	保健福祉センターなわ			
予防接種	ＢＣＧ	10 月 30 日（火）	保健福祉センターなわ	13:00 ～ 13:30	3 か月～ 6 か月未満の未接種者	個人通知します
	ポリオ	11 月 6 日（火）	保健福祉センターなわ	13:00 ～ 13:30	3 か月～ 7 歳 6 か月未満の未接種者	個人通知します

＊ 1 歳 6 か月・ 3 歳児健診についての注意事項
お住まいの各地区 (大山・名和・中山) で受けることが基本となります。
他の地区でも受けられますが、その場合申し込みが必要となります。福祉保健課にご連絡ください。

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	10 月 12 日（金） 10 月 26 日（金） 11 月 9 日（金）	保健福祉センターだいせん	13:30 ～ 15:00	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て体を動かします。 運動のできる服装でお出かけください。
	10 月 4 日（木） 10 月 11 日（木） 11 月 8 日（木）	保健福祉センターなわ	13:30 ～ 15:00	
	10 月 9 日（火） 10 月 23 日（火）	中山農村環境改善センター	9:30 ～ 11:00	
大山町包括支援センター医師健康相談	10 月 26 日（金）	保健福祉センターなわ	（受付） 13:30 ～ 14:00	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、心の相談。 どなたでも利用できますのでお出かけください。
健康体操	10 月 9 日（火）	保健福祉センターなわ	13:30 ～ 15:00	運動指導士によるストレッチ体操、軽体操
健康ウォーキング	10 月 24 日（水）	中山農村環境改善センター	9:30 ～ 11:30	勝呂医師指導のもと、屋外を歩きます。運動のできる服装、帽子、水筒持参でお出かけください。（集合時間など詳しくは別途お知らせします）

（お問い合わせ・相談先）

☆子どもの健診、予防接種、基本健診、各種がん検診、健康相談、健康づくり等に関することは
保健福祉センターなわ福祉保健課
ＴＥＬ　０８５９－５４－５２０７

☆介護保険、介護予防等に関することは
大山町地域包括支援センター
ＴＥＬ　０８５９－５４－２２２６
ＴＥＬ　０８５９－５４－５２０７

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	10 月 19 日（金）	保健福祉センターなわ	受付（9:30 ～） 10:00 ～ 11:30	保育所に行っていない親子	運動会
すくすく広場	10 月 5 日（金）	ふれあい会館	10:00 ～ 11:30	保育所に行っていない親子と妊産婦	季節のあそび
	10 月 12 日（金）				
	10 月 26 日（金）				
	11 月 2 日（金）				
栄養相談	10 月 16 日（火）	ふれあい会館	10:00 ～ 11:30	乳幼児の保護者	離乳食試食、栄養士、助産師の相談

☆あそびにおいでよ！大山町ふれあい会館　TEL ０８５９－５４－２３９５
地域子育て支援センター　開館時間　月曜日～金曜日（祝日は除く）9:30 ～ 17:00 〇子育て中のふれあいの場として、いつでも保護者同伴で、自由に楽しむことができます。（おもちゃ・絵本・遊具あり）〇行事はどなたでも参加できます　〇いつでも子育て相談できます（個別相談もできます）
〇たんぽぽ通信（月 1 回）発行

各種検診のお知らせ

種 別	月 日	場 所	時 間	対 象
胃がん検診 基本健診	10 月 2 日（火）	中山農村環境改善センター	8:00 ～ 9:30	胃がん：40 歳以上 基本：19 歳以上
	10 月 3 日（水）	中山公民館		
胃がん検診 肺がん検診 基本健診	10 月 1 日（月）	保健福祉センターなわ	8:00 ～ 9:30	胃がん・肺がん：40 歳以上 基本：19 歳以上

＊検診には受診票をお持ちください。
＊料金、持ち物については受診票をごらんください。
＊職場で検診のある方、定期的に病院で受診されている方は対象からのぞきます。
＊胃がん検診を希望される方は、前日午後 10 時以降は飲食をしないでください。
＊大腸がん検診は集団検診の各会場で受け付けます。

水中ウォーキング参加者募集

プールの中を歩く運動で、だれでも簡単にできて運動不足の解消になる水中ウォーキングに参加しませんか？

◆実施期間
1クール週2回(火、木曜日)、全10回。年間6クール実施しています。

◆場所
ジャパンスイミング（米子市米原）送迎バスがあります。

◆参加者資格
40歳以上で効果が期待できる方

◆料金　1クール3000円

◆参加者の声
体が軽くなった（引きしまった）、膝に水が貯まらなくなった、よく眠れるようになった、通院回数が減った、身体のバランス感覚が良くなりつまずき、引っかかりがなくなった、歩行が楽になった、家族の会話が弾んで笑い声がたえなくなったなど。
個人差はありますが、それぞれ効果を実感しています。

◆水着に抵抗があるという方へ
背中全体が隠れたり、大腿部まで長さがあったり最近はバラエティーに富んだ種類があります。（左の写真をご覧ください）
また、水の中に入ってしまえばスタイルはみんな同じ。体も軽く感じられ、リラックスできる効果大の水中ウォーキングにぜひ参加してみませんか？

◆水中ウォーキングの申し込み、問い合わせ先
福祉保健課
☎０８５９－５４－５２０７
地域包括支援センター
☎０８５９－５４－２２２６