

1月1日～2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	1月11日(金)	13:00～13:30	1歳～小学校就学前の幼児(6カ月に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
		1月31日(木)			
		2月8日(金)			
	乳幼児健診	1月21日(月)	13:00～14:30	2カ月～2歳6カ月	母子健康手帳をお持ちください
		1月31日(木)			
	1歳6カ月・3歳児健診	1月16日(水)	13:00～13:30	1歳6カ月児・3歳児	個人通知します
1月31日(木)					
予防接種	1月29日(火)	保健福祉センターなわ	13:00～13:30	3カ月～6カ月未満の未接種者	個人通知します

※1歳6カ月・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	1月18日(金) 1月25日(金) 2月8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、ポ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。
	1月10日(木) 1月31日(木)	保健福祉センター なわ	13:30～15:00	
	1月8日(火) 1月22日(火) 2月5日(火)	中山農村環境改善センター	9:30～11:00	
健康体操	1月15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

(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	1月18日(金)	保健福祉センターだいせん	(受付9:45～) 10:00～11:30	保育所へ行っていない親子	絵本の読み聞かせ お正月の遊び
	1月25日(金)				
すくすく広場	1月11日(金) 2月1日(金) 2月8日(金)	ふれあい会館	10:00～11:30	保育所へ行っていない親子と妊産婦	季節の遊び
栄養相談	1月10日(木)	保健福祉センターだいせん	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 ○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) ○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。(個別相談もできます) ○たんぽぽ通信(月1回)発行

「大山賛歌体操」が できました

大山町では、健康づくりや介護予防に役立てようと、「大山賛歌」のリズムにあわせた2種類の体操の制作を行ってきました。このほど体操の内容がほぼ完成し、12月6日、保健福祉センターだいせんで、考案に関わった委員の皆さんが実際に体を動かし、動きの確認を行いました。

この体操は、町と鳥取大学健康政策医学の専門家が共同で企画し、町民で構成する大山賛歌体操制作委員会(委員12人)が清水病院(倉吉市)の三谷菅雄理学療法士の指導を受けながら制作したもので、9月から検討を重ねてきました。

構成は高齢者向けの「介護予防編」と、若い世代向けの「健康づくり編」の2種類あり、それぞれ、医学的に有効な動きで構成され、筋力を鍛え、体が動きやすくなるよう工夫されています。



一つひとつの動きを確認する委員のみなさん

委員の田中明さん(梶原)は、「町民が専門家の指導を受けながら作りました。一人でも多くの人にやっていただきたいと思います。そして町のPRにつながればと思います」と話しています。

今後、町では、地域で行う健康教室などで活用していくほか、各種イベントやケーブルテレビ放送などでも紹介し、普及に努めていきます。

■問い合わせ先
福祉保健課
電話0859-54-5207