

美山支所からののお知らせ

10月の保健事業日程

□身体リセット教室	
月 日	10月1日(水)
時 間	13:30~15:30
場 所	美山保健センター
内 容 等	栄養士の話「身体が喜ぶ食事を知ろう」
□乳幼児子育て相談	
月 日	10月16日(木)
受付時間	10:30~11:15
場 所	美山保健センター
内 容 等	身体計測、育児相談、ふれあい遊び
□3~4ヵ月児健診・BCG予防接種	
月 日	10月16日(木)
受付時間	13:15~13:30
場 所	美山保健センター
内 容 等	身体計測、小児科健診、保健指導、栄養相談、BCG予防接種 *対象の方(H20.5.22~H20.7.16生)には案内・問診票を郵送します。
□9~10ヵ月児健診	
月 日	10月16日(木)
受付時間	13:30~13:45
場 所	美山保健センター
内 容 等	身体計測、小児科健診、保健指導、栄養相談 *対象の方(H19.11.22~H20.1.16生)には案内・問診票を郵送します。
□3歳5ヵ月児健診	
月 日	10月17日(金)
受付時間	13:00~13:30
場 所	園部保健センター(こむぎ山健康学園)
内 容 等	身体計測、小児科健診、歯科健診、視力検査、尿検査、発達検査、 育児相談、栄養相談、歯科保健指導 *対象の方(H17年4月生まれ)には案内・問診票を郵送します。
□身体リセット教室	
月 日	10月27日(月)
時 間	13:30~15:30
場 所	美山保健センター
内 容 等	運動の話と実技「毎日続けられる運動のコツを知ろう」
□離乳食教室	
月 日	10月29日(水)
時 間	10:00~12:00
場 所	日吉保健センター(はーとびあ)
内 容 等	母子健康手帳、離乳食についての問診票、エプロン(調理実習用)、 赤ちゃん用スプーン、冊子「離乳食大百科」「離乳のしおり」(3,4 ヵ月児健診でお渡ししています)をご持参ください。
□元気はつらつ教室	
月 日	10月29日(水)
時 間	13:30~15:00
場 所	知井会館
内 容 等	「寝たきり予防をお口の健康から考える①」歯科衛生士の話と口腔 ケアの実際
□精神グループワーク	
月 日	10月30日(木)
時 間	10:00~13:00
場 所	美山町内
内 容 等	森林浴

問合せ先 健康課 TEL 68-0016

元気はつらつ教室開催のお知らせ

いつまでも元気に、できるだけ介護が必要な状態にならずに、生涯現役を目指して、毎日を健康に暮らしたいですね。いつまでも、元気はつらつと自分らしい生活を送ることを目的に、「口腔ケア」「栄養」「運動」の3本柱・3回シリーズの教室を開催します。隣近所誘い合わせて、お越しください。

● 日時と会場

	知井会館	美山文化ホール
1回目	10月29日(水)	11月19日(水)
2回目	11月12日(水)	12月4日(木)
3回目	12月3日(水)	12月17日(水)

*時間はいずれも1時30分~3時

- 内 容 1回目:「寝たきり予防をお口の健康から考える①」
講義と口腔ケアの実際・・・歯科衛生士
(個別指導もあります)
- 2回目:「高齢者の食生活について」
講義・・・南丹市役所 健康課 栄養士
試食・・・食生活改善推進員(やよい会)
- 3回目:「寝たきり予防の運動」
講義と実技・・・健康運動指導士 皆本圭美先生
「寝たきり予防をお口の健康から考える②」
口腔ケア実技のおさらい・・・歯科衛生士
- 対 象 南丹市在住の方で、概ね65歳以上で3回とも出席できる方
- 申込締切 10月15日(水)

申込み・問合せ先

南丹市役所美山支所 健康福祉課(68-0041)
又は、南丹市役所 健康課(68-0016)

美山やすらぎホームふれあいまつり開催

美山やすらぎホームでは「美山やすらぎホームふれあいまつり」を実施します。地域の皆様に施設を身近に感じていただき、ご利用者との交流を深めていただける機会と思っております。皆様のお越しをお待ちしております。

- 日 時 平成20年10月18日(土) 午後12時~午後3時30分頃まで
- 場 所 特別養護老人ホーム 美山やすらぎホーム
(南丹市美山町島小栗栖山13-1)
- 主 催 美山やすらぎホーム

=ステージ(予定)=

ワークセンターびび様により和太鼓演奏
材ブルウクレレ様による演奏
女性の船様によるよさこいソウラン
NPO法人アプリ様による擬音笛コンサート・紙芝居
谷口 巍様によるハモニカ演奏
北桑田高校吹奏楽部様による演奏

=お店(予定)=

たこやき 回転焼 ポップコーン おでん フライドポテト やきそば
バザー お寿司 美山育成苑様のお店 手作りパン・ケーキ 飲み物
焼き芋 バルーンアート

問い合わせ先:美山やすらぎホーム TEL 75-0847 FAX 75-0903