

渋滞の原因です  
迷惑駐車はやめましょう

**清**田保健センターの健康相談をご利用ください

	午前（午前8時45分～10時）	実施週	午後（午後1時～2時）	実施週
月曜日	生活習慣改善相談	第1～3	精神発達相談（予約制）	第1～4
			妊産婦健康相談	第1・3
			女性の健康相談	第2
火曜日	4カ月児健診	第1～3	心の健康相談（予約制）	第1～4
	ツベルクリン反応検査			
	母性相談			
水曜日	社会復帰学級	第1～4	社会復帰学級	第1～4
	エキノコックス検査	第1・3	3歳児健診	第1・3
	胃がん・大腸がん検診（予約制）	第2		
木曜日	乳幼児再来	第1～3	母親教室 ※1月・8月休講	第1～4
	ツベルクリン反応判定・BCG接種	第1～3	歯科相談（予約制）	第1～3
金曜日	1歳6カ月児健診	第1・3	離乳期講習会 ※1月・8月休講	第3

◆エイズ検査については、専用電話（☎885-8120）にお問い合わせください。

詳細：地域保健課保健予防係 ☎889-2400（内線513・522）

**運**動で健康づくりませんか

教室	有酸素運動で体脂肪を減らそう		楽しくダンベル体操
		A・Bどちらか一方のコースを選んで、ご参加ください （初めてのの方は、初回に限り両方のコースに参加できます）。	
	Aコース リズムウォーキング教室	Bコース 健康貯筋教室 <small>ちよきん</small> のびるストレッチ	ジョイフル体操 <small>タイム</small>
内容	リズムウォーキング、ストレッチ体操、学習会（より積極的に運動したい方向き）。	筋力をつけるストレッチ体操、交流会（運動に自信のない方、運動初心者向き）。	ダンベル体操、リズムウォーキング、ストレッチ体操。
日時	12月3日（火） 午後2時～3時30分（午後1時30分受け付け開始）。	11月26日（火）	11月19日（火）
会場	区役所3階健康増進フロア（シャワー室あり）。		
対象	区内にお住まいの方。		
費用	無料。		
持ち物	室内用運動靴、運動しやすい服装（更衣室あり）、汗ふき用タオル、水分補給用の飲料水。		
申込	当日直接会場にお越しください。		
詳細	地域保健課健康推進係 ☎889-2400（内線525）		

広告欄