

5月の健康カレンダー

おたすね／本庁健康増進課、各支所健康担当課
子育て支援センターに関することは、少子対策課

子育て

	とき	ところ	内容など	
健康相談	5/13(水)	受付／ 9:30～11:30	いずも子育て支援センター	
	5/20(水)			
	5/27(水)	10:00～11:00	川崎コミュニティセンター	
	5/25(月)		燦プラザたいしゃ	
両親学級	5/16(土)	14:00～16:00	出雲市健康文化センター	
赤ちゃんのお世話教室	5/23(土)	13:30～15:00	サポートピア出雲(市健康文化センター)	
予防接種(集団)	BCG	5/12(火)・27(水)	13:30～14:00	出雲保健所
		5/14(木)	13:15～13:30	ひらた子育て支援センター
	ポリオ	5/19(火)	13:15～13:45	ひらた子育て支援センター
		5/20(水)		
		5/28(木)		
		5/21(木)		
5/26(火)	13:15～14:15	出雲保健所		
もくもくごっこ(離乳食教室)	5/29(金)	10:00～12:00	出雲市健康文化センター	
こども家庭相談	5/1(金)・15(金)	9:30～16:00	いずも子育て支援センター	
うきうき音楽遊び	5/21(木)	11:15～12:00	いずも子育て支援センター	
かみかみタイム(離乳食)	5/19(火)	11:00～12:00	いずも子育て支援センター	
おっぱい相談	5/14(木)	9:30～12:00	新町あかちゃんルーム	
乳児栄養相談	5/15(金)	14:00～16:00	新町あかちゃんルーム	
ベビーマッサージ講習会	5/28(木)	10:00～11:00	いずも子育て支援センター	
わくわく音楽あそび	5/20(水)	10:30～11:30	さんびーの広場	
おはなし読んて	毎週水曜日	11:00～	ひらた子育て支援センター	
ハッピーたいむ	毎週水曜日	11:00～		
おもちゃの病院	5/2(土)	10:00～11:00		
わいわいキッズ	5/11(月)	11:00～11:30		
リズムであそぼ!	5/18(月)	10:30～11:30		
お医者さんと話そう	5/21(木)	14:00～14:30		
ひらたびびよサロン	5/18(月)	10:00～11:30		
育児相談	5/11(月)・26(火)	予約制:午前中	平田支所健康福祉教育課	
あかちゃんとおかあさんのつどい	5/16(土)	14:00～16:00	たき子育て支援センター	
身体測定・誕生会	5/22(金)	9:30～11:30	たき子育て支援センター	
アップルひろば	5/19(火)	9:00～12:00	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	
	5/21(木)			
孫育てサロン	5/15(金)	9:30～	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	
すくすくサロン(マタニティーサロン)	5/19(火)	13:30～15:00	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	5/15(金)	10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター	
	5/20(水)		大社体育館	
	5/8(金)		たいしゃ子育て支援センター	
	5/15(金)		たいしゃ子育て支援センター	
おやこなこよ教室	5/22(金)	10:00～11:30	浜山公園	
	5/29(金)		たいしゃ子育て支援センター	
	5/29(金)		たいしゃ子育て支援センター	

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4か月児健診【H20年12月生まれ】 1歳6か月児健診【H19年10月生まれ】 3歳児健診【H18年4月生まれ】

相談

	とき	ところ	内容など
すこやかライフ健康相談	5/26(火)	9:30～12:30 13:30～16:30	出雲市健康文化センター
	5/13(水)・20(水)	9:00～12:00 13:00～16:00	平田支所・相談室
	5/27(水)	18:00～21:00	平田支所・相談室
	5/20(水)	10:00～12:00	運動指導委員による運動相談 ※要予約(☎63-5780)
	5/7(木)	9:00～12:00	佐田支所・相談室
	5/25(月)	9:30～12:00	多伎支所・相談室
心の健康相談	5/19(火)	9:00～11:30 13:30～15:30	湖陵保健福祉センター
	5/12(火)・19(火)・26(火)	9:00～12:00	燦プラザたいしゃ
	5/13(水)・20(水)	13:00～14:30	出雲保健所
	5/12(火)	13:30～17:00	平田支所・相談室
酒害相談・家族交流会	5/13(水)	9:00～11:00	出雲保健所
	5/26(火)	13:30～16:30	スサノオホール分館・相談室
	5/19(火)	14:00～16:00	うなばら会館(多伎地域福祉センター)
	5/20(水)	13:30～15:30	湖陵保健福祉センター

子宮がん施設検診・乳がん検診・・・随時実施中

麻しん風しん 第3期(中学1年の年齢)・第4期(高校3年の年齢) 予防接種・・・随時実施中! 早めに接種しましょう!

あなたの健康づくりをサポート

すこやかライフ健康相談にきませんか

食事や運動について「気になるけど、何かよい工夫はないかな?」と思うことはありませんか。専門の相談員が一人一人の健康状態に応じた適切なアドバイスをします。相談は各支所、健康文化センターなど6カ所で行っています。受けた相談を選んで気軽に参加してください。

詳しい相談日時は、『健康カレンダー』で毎月お知らせしています。

こんな声にお答えします!
「おなかまわりの脂肪を落としたい」
「血圧がちょっと高めといわれて」
「バランスのよい食事ってどんなもの?」
「ウォーキングをはじめたのに膝が痛くなってしまった…」など



自分にあった運動ってどんなもの? 健康運動指導士が体力や年齢に合った具体的な運動のアドバイスをします

栄養士と一緒に毎日の食生活を見直します。自分にあった食事量や栄養バランスを見つけましょう

- ◎料 金 : 無料
- ◎相談時間 : 希望の内容・時間を選ぶことができます。
※一人ひとりの相談にじっくり応じるため予約制(1人1時間程度)にしています。
※事前に電話でお知らせください。

すこやかライフ健康相談

	とき	ところ	内 容	申込・おたすね
出 雲	第4火曜日 (9月・12月は第3火曜日)	出雲市 健康文化センター	食生活相談 運動相談(生活習慣病の方を対象に5、6人の小グループで3ヶ月ごとに実施、予約順) 健康相談	健康増進課 成人保健係 ☎21-6979
	9:30～12:30 13:30～16:30			
平 田	原則水曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 ※5月～10月は夜間(18時～21時) 相談日あり	平田支所1階 相談室	食生活相談 運動相談(奇数月第2水曜日) 健康相談	平田支所 健康福祉教育課 健康係 ☎63-5780
	第1火曜日 13:30～16:30 第2・3・4火曜日 9:00～12:00	燦プラザたいしゃ (7/28(火)、1/19(火)は日御崎コミュニティセンター)	食生活相談 運動相談 健康相談	大社支所 健康福祉教育課 健康係 ☎53-3116
第1木曜日 9:00～12:00	佐田支所1階 相談室		佐田支所 市民福祉教育課 健康係 ☎84-0118	
多 伎	第4月曜日 9:30～12:00	多伎支所1階 相談室	食生活相談 運動相談 健康相談	多伎支所 市民福祉教育課 健康係 ☎86-3113
	第3火曜日 9:00～12:00 13:30～15:30	湖陵保健福祉 センター		湖陵支所 市民福祉教育課 健康係 ☎43-1215