

【ページ番号検索】市ホームページには「ページ番号検索」機能があります。7桁の番号を入力すると直接該当ページにアクセスできます。(掲載例: HP 1234567)

**2月の日程
相談、
検査など**

※料金はい
すれも無料
です。
※ご連絡を
いただいた
時点で、定
員に達して
いる場合が
あります。
ご了承ください。

事業名	実施日	受付／実施時間	場所	対象者・申込先
育児相談会	10日(火)	午後1時～2時30分	北	保健師・管理栄養士・栄養士に育児について相談したい人。各保健センターへ予約。
	17日(火)	午前9時～10時30分	中	
	24日(火)	午前9時～10時30分	南	
パパママ学級	20日(金) 25日(水)	午前9時15分～ 午後	北 南	妊婦とその家族。1月25日(日)までに市ホームページ(HP 1015798)から予約。
オンライン パパママ学級	15日(日)	午前10時～11時15分	自宅	Zoomが利用できる妊婦とその家族。定員15組。市ホームページ(HP 1003591)から予約。
予約制による 幼児歯科薬物 (フッ化物)塗布	10日(火) 17日(火) 24日(火)	市ホームページ(HP 1004339) に掲載	中 南 北	1歳以上の未就学兒。母子健康手帳を持参。1月25日(日)までに市ホームページのインターネット予約または電話(開庁日時)で保健予防課へ。※3月実施分の予約は2月1日(日)から開始。
離乳食教室	24日(火) 27日(金)	午後1時15分～ 午前10時～ 午後1時15分～	南 ウゴクテ	生後4～6か月の乳児の保護者。市ホームページ(HP 1023898)から予約。問い合わせは健康づくり課へ。
エイズ検査	2日(月) 16日(月)	午後1時20分～3時 午後5時～6時	保健所 3階	感染症・医務業務課へ予約(匿名で検査可)。相談は感染症・医務業務課または各保健センターへ。
愛犬のしつけ方 教室	20日(金)	午後1時～	保健所 1階	犬の飼い主、犬を飼いたい人。市ホームページ(HP 1025427)のインターネット予約または電話(開庁日時)で生活衛生課へ。
医師による 精神保健相談	18日(水)	午前10時～ 11時30分	保健所 3階	地域保健課へ予約。
女性健康相談	土日 祝日を除く 毎日	午前9時～午後5時	中・南 ・北 中・南 ・北など	女性特有のからだや心の悩みについて相談したい人。面接による相談は事前申込。
健康相談			地・中 南・北	心身の健康について相談したい人。面接による相談は各保健センターへ予約。
精神保健相談				メンタルヘルスにお悩みがあり相談を希望する人。問い合わせは地域保健課、各保健センターへ。

柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」の講話・教室

●健康講話

①いつまでも元気で長生きはお口の健康から

◆日時 2月4日(火)午前11時～正午 ◆講師 西村悟さん(西村歯科医院歯科医師)

②骨粗鬆症治療と骨折予防について

◆日時 2月7日(火)午前10時～11時

◆講師 松岡祐嗣さん(松岡整形外科・内科リハビリテーション医師)

③“なんとなく不安”を“わかる”に変えるやさしいがん講座

◆日時 2月21日(土)午前10時～11時 ◆講師 奥村直樹(市民病院院長補佐)、小瀬木裕美(市民病院がん化学療法看護認定看護師)

④健康寿命のススメ～薬剤師目線の薬とフレイル～

◆日時 2月25日(火)午前11時～正午 ◆講師 柳原孝さんは(シノダ薬局薬剤師)

【共通】◆場所・申込・問 ①柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」(徳明通2-18柳ヶ瀬グラッスル35 3階)=事前申込不要。当日先着順(定員各40人)。

②オンライン=①②③は各開催日の2日前、④は2月20日(金)まで市ホームページの申込フォームまたはファックス※で保健所健康づくり課(HP 252-7180・FAX 252-0639)へ。申込者多数の場合は抽選。※講話名、住所、氏名、電話番号、メールアドレスを記入。

③詳細は、市ホームページに掲載。

●2月の教室

申込不要

当日教室開始30分～15分

前に整理券を配布し、定員を超えた場合は抽選。

①日程、持ち物など、詳細は市ホームページ(HP 1023919)に掲載。

問 柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」(徳明通2-18柳ヶ瀬グラッスル35 3階・HP 214-3760)

※木曜日は休館

参加
無料

長良川健康ステーション 2月の教室 参加無料・申込不要

当日教室開始1時間～10分前に整理券を配布し、定員(各28人)を超えた場合は抽選。問 長良川健康ステーション(早田字北堤外地内・HP 215-0605)※木曜日は休館

教室名 ※室内用運動靴必要
はじめのヨガ・体幹バランス・栄養セミナー
モーニングヨガ・リバーストレッチ・ピラティス
健康筋トレ教室・ボディシェイプ・エアロビクス(HP 1004320)
はじめの筋トレ・パレトン・足腰しきり体操
美BODY(ボディ)エクササイズ・脳活運動教室
ボディメンテナンス・ノルディックウォーキング60
ボールエクササイズ・はじめてのノルディック
腰痛・肩こり改善教室・からだスッキリストレッチ

日程など詳細

2/4はワールドキャンサーー がん検診の受診を

ワールドキャンサーーは、世界中の一人一人が、がんに関する意識を高め、知識を増やし、がんに対して行動を起こすことを目的として、世界が一体となり、取り組みを行うです。

市では、自覚症状のない段階のがんを発見するために、がん検診を実施しています。

○詳細は、市ホームページ(HP 1004330)に掲載。

問 保健所保健予防課(HP 252-7193)

有料教室(250円)

●優しいエアロ・リラックスヨガ
●ピラティス・美ボディエクササイズ
●パレトン・ステップエクササイズ
●ZUMBA®(ズンバ)・ストレッチ＆ヨガ
●はじめてヨガ・はじめてフラダンス
●ペルヴイス®フローダンス・健美体操
●ヘルスマップヨガ・デトックスヨガ
●ボディコンバット・ラテンエアロ
●健康体操・全身筋力アップ教室
●体幹力アップ教室・ゆっくりストレッチ

受講
無料

食と運動教室

●働き盛りの筋肉・骨の老化予防

◆日時 2月19日(火)午後4時30分～5時30分、6時30分～7時30分

◆場所 柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」(徳明通2-18柳ヶ瀬グラッスル35 3階)

◆内容 体成分分析装置による筋肉量・体脂肪量などの測定、測定結果をふまえた食と運動に関する講義 ◆対象者・定員 30～64歳／各10人 ◆申込・問 2月2日(火)～18日(火)に市ホームページの申込フォームまたは電話で保健所健康づくり課(HP 252-7180)へ。先着順。HP 1035400

○詳細は、市ホームページ(HP 1019222)に掲載。

【ページ番号検索】市ホームページには「ページ番号検索」機能があります。7桁の番号を入力すると直接該当ページにアクセスできます。(掲載例: HP 1234567)

2月の日程
相談、
検査など

※料金はい
すれも無料
です。
※ご連絡を
いただいた
時点で、定
員に達して
いる場合が
あります。
ご了承ください。

事業名	実施日	受付／実施時間	場所	対象者・申込先
育児相談会	10日(火)	午後1時～2時30分	北	保健師・管理栄養士・栄養士に育児について相談したい人。各保健センターへ予約。
	17日(火)	午前9時～10時30分	中	
	24日(火)	午前9時～10時30分	南	
パパママ学級	20日(金) 25日(水)	午前9時15分～ 午後	北 南	妊婦とその家族。1月25日(日)までに市ホームページ(HP 1015798)から予約。
オンライン パパママ学級	15日(日)	午前10時～11時15分	自宅	Zoomが利用できる妊婦とその家族。定員15組。市ホームページ(HP 1003591)から予約。
予約制による 幼児歯科薬物 (フッ化物)塗布	10日(火) 17日(火) 24日(火)	市ホームページ(HP 1004339) に掲載	中 南 北	1歳以上の未就学兒。母子健康手帳を持参。1月25日(日)までに市ホームページのインターネット予約または電話(開庁日時)で保健予防課へ。※3月実施分の予約は2月1日(日)から開始。
離乳食教室	24日(火) 27日(金)	午後1時15分～ 午前10時～ 午後1時15分～	南 ウゴクテ	生後4～6か月の乳児の保護者。市ホームページ(HP 1023898)から予約。問い合わせは健康づくり課へ。
エイズ検査	2日(月) 16日(月)	午後1時20分～3時 午後5時～6時	保健所 3階	感染症・医務業務課へ予約(匿名で検査可)。相談は感染症・医務業務課または各保健センターへ。
愛犬のしつけ方 教室	20日(金)	午後1時～	保健所 1階	犬の飼い主、犬を飼いたい人。市ホームページ(HP 1025427)のインターネット予約または電話(開庁日時)で生活衛生課へ。
医師による 精神保健相談	18日(水)	午前10時～ 11時30分	保健所 3階	地域保健課へ予約。
女性健康相談	土日 祝日を除く 毎日	午前9時～午後5時	中・南 ・北 中・南 ・北など	女性特有のからだや心の悩みについて相談したい人。面接による相談は事前申込。
健康相談			地・中 南・北	心身の健康について相談したい人。面接による相談は各保健センターへ予約。
精神保健相談				メンタルヘルスにお悩みがあり相談を希望する人。問い合わせは地域保健課、各保健センターへ。

乳幼児健康診査(予約制)

対象者に案内を郵送しています。

○詳細は市ホームページ(HP 1003577)に掲載。

問い合わせは各保健センターへ。

問 保健所

HP 1004330

QRコード

QRコード