

■ 高血圧予防教室

好評につき会場追加！ より参加しやすくなりました。おいしく、楽しく、高血圧予防を始めませんか？

■日時 11月29日(水)
午前9時15分～午後0時30分

■場所
薬師寺コミュニティセンター

■対象者 下野市国民健康保険加入の40～74歳の市民の方で高血圧予防に興味のある方、またはそのご家族

■定員 20名(予約制)

■参加費 無料

■内容

- ・高血圧予防について
 - ・家でできる運動の実践
 - ・塩分控えめの食事のポイント
- ※減塩おかずの試食ができます。

■持ち物

運動できる服装、自分の血圧の値が分かるもの、飲み物(水かお茶)、上履き

■申込方法

申込フォーム、電話、窓口

■申込期限 11月27日(月)



申込フォーム

相 談

■ 心の健康相談

眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重いなど、誰にも相談できずにつらい思いをしていませんか？

精神科医による無料相談(要予約)を実施しています。相談することで、今のつらい気持ちが少し軽くなるかもしれません。ぜひご利用ください。

■日時
10月24日(火) 午前10時～正午

■場所 市役所

■相談員 精神科医

■申込期限 10月17日(火)

※相談日以外も随時、保健師が相談をお受けしています。

■ 子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を、心理士や保育士がお受けします。

■日時
10月23日(月) 午前9時～11時

■場所

子育て支援センターゆりかご(あおば保育園内)
※初めて利用される方は、防犯対策のため入館者登録料200円(キャッシュレス決済のみ可)がかかります。

■相談員

公認心理師・看護師・保育士

■ 個別栄養相談

妊娠期から子育て期の方を対象に、妊娠中の食事、離乳食、幼児食について個別に相談に応じます。

■日時

10月12日(木)・26日(木)、11月9日(木)・16日(木)
①午前9時30分～ ②午前10時30分～
③午後1時30分～ ④午後2時30分～
※12月以降も月2日実施予定です。

■場所 市役所

■相談員 管理栄養士、保健師

■申込方法 電話、窓口

■申込期限 各相談日の3日前

■ 育児・母乳・栄養相談

お子さまの成長・発達や、授乳、離乳食に関する相談をお受けします。

■日時

10月30日(月) 午前9時30分～11時
※30分刻みでの予約制です。

■場所 ゆうゆう館

■相談員

保健師、助産師、管理栄養士

■持ち物

母子健康手帳、案内状(乳幼児健診でもらった方)

■申込期限 10月26日(木)