

天草市産前産後サポート事業

ハハトコ

参加無料

子ども連れOK

*ファミリーカフェ

5月16日(木)10:00~12:00

*助産師相談・ランチ交流



*マタニティカフェ

5月18日(土)10:00~12:00

*助産師相談・ランチ交流



*マタニティサークル

5月30日(木)10:00~12:00

*マタニティヨガ・ランチ交流



*ツインズカフェ(双子限定)

5月25日(土)10:00~12:00

*助産師、先輩ママと交流



ところ 栖本温泉センター河童ロマン館。〈ツインズカフェ〉わわわのおうち(本渡町広瀬)。

申込方法 各開催日の前日までに電話で申し込んでください。

申 問 NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ ☎080(2741)6382

6月の健康ごよみ

【中央セ】天草中央保健福祉センター(亀場町) ☎0620
 【東保セ】天草東保健福祉センター(栖本町) ☎3355
 【西保セ】天草西保健福祉センター(河浦町) ☎3301

健診対象	日	対象地区	健診会場	備考
3・4カ月児 (H31.2月生まれ)	6/11⊕	本渡・新和・五和・天草	中央セ	
	6/19⊕	有明・御所浦・倉岳・栖本	東保セ	
	6/20⊕	牛深(向辺田を含む)・河浦	牛深支所	
7・8カ月児 (H30.10月生まれ)	6/4⊕	本渡・新和・五和・天草	中央セ	
	6/19⊕	有明・御所浦・倉岳・栖本	東保セ	
	6/20⊕	牛深(向辺田を含む)・河浦	牛深支所	
	6/25⊕	本渡・新和・五和・天草	中央セ	
1歳6カ月児 (H29.11月生まれ)	6/6⊕	牛深(向辺田を含む)・河浦 (平成29年10~11月生まれ)	西保セ	Ⓜ有明・御所浦・倉岳・栖本地区の平成29年11~12月生まれは、7月に実施予定。
	6/18⊕	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)・新和・五和	中央セ	
5歳児 (H26.4月生まれ)	6/6⊕	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)・新和・五和	中央セ	
	6/20⊕	牛深・天草・河浦		
	6/27⊕	牛深・天草・河浦 (平成26年5月6日~7月5日生まれ)	西保セ	
名称	日	開催場所	持参品	
健康相談	6/3Ⓜ	天草中央保健福祉センター いさな館(御所浦支所の2階)		健康手帳、母子健康手帳、バスタオル
	6/10Ⓜ	有明保健センター、牛深支所		※時間はいずれも
	6/17Ⓜ	天草中央保健福祉センター、天草東保健福祉センター		10:00~11:00

体を動かそう ~自分の健康のために ^{プラス・テン} +10! ~

今より「10分多く」体を動かすことで、健康寿命が伸ばせることをご存知でしょうか。体を動かせば、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ※、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。まずは毎日、今より「10分多く〇〇」を心がけてみましょう。

※ロコモ…運動器の障がいで「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態

+ こんな「+10」があります



+10!
歩幅を広くし
早く歩く

少し息が
はずむくらいの
速さで

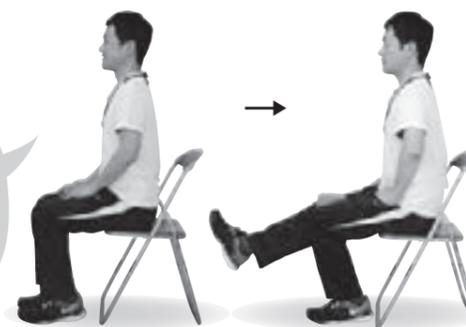


+10!
階段を使う

エレベーターや
エスカレーターを
使わずに

+10!
ながら筋トレ

太ももをゆっくり
上げ下げ
タオルを挟むと
効果的



18歳~64歳の方は1日60分、65歳以上の方は1日40分を目標に取り組みましょう!



歯の『8020優秀者』を募集

80歳以上で、自分の歯を20本以上持っている人を募集します。健康な歯をお持ちの入賞者(6人)を、6月開催予定の健康フェスタで表彰します。

ただし過去の入賞者は応募できません。

申込方法 5月31日(金)までに、電話で申し込んでください。

申 問 小田歯科医院 ☎7733

