

# さわやか健康センターだより

申し込み・問い合わせ・予約

さわやか健康センター

子ども家庭支援センター 共通

TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス

さわやか健康センター

kenkou@nijijima.com

子ども家庭支援センター

kodomo@nijijima.com

## フライデーナイトウォーキング

### 1月の実施予定

10日、17日、24日、31日の金曜日、午後8時から  
(1月3日はお休み)

### 【集合場所】

さわやか健康センター

※雨天中止。歩行中の不測の事故などについては各自で十分に注意を払って下さい。

【生活の中に運動を取り入れよう！分科会】



## メタボストップ！教室☆要予約

新島地区メタボストップ！教室を開催します。

分かっているけれども、なかなか改善できない内臓脂肪症候群「メタボ」。健康診断で「メタボ」の判定を受けた方や、おなか周りが気になるけど、なかなか実践への一歩が踏み出せない方など：これを期に、私達と食事や運動への取り組みのきっかけ作りをしませんか？

### ▼一回目

【とき】 1月15日(水)

【時間】 午後7時00分～9時00分

【場所】 さわやか健康センター

※この教室は3回で1つのコースです。2回目は4月、3回目は9月を予定しています。

### 【内容】

・メタボってどうして良くないの？  
・太りにくいからだを作る運動の実践(実技含む)  
・体脂肪を増やささない！食習慣のヒント

【対象】 特定健診、企業健診で「積極的支援」「動機付け支援」の方。その他、食事や運動について気をつけたい方。

## 【申込み締切】

1月13日(月) 17時まで

※今回は新島地区の教室ですが、2月頃に式根島地区のメタボ教室も予定しております。

### 【問い合わせ・予約】

さわやか健康センター

## 子どもごはん入門教室☆要予約

離乳食を卒業しても、子どもの食べる機能や内臓はまだまだ発達段階。今回は「初期の子どもごはん」とおやつをテーマに、お子さんと一緒に楽しく作ってみませんか？

### ▼新島地区

【とき】 1月24日(金)

【時間】 午前10時00分～11時30分

【場所】 さわやか健康センター

【対象】 1歳半以上～2歳の親子または児と保護者  
※新島地区の3歳児対象の子どもごはん教室は2月21日(金)に予定しています。

### ▼式根島地区

【とき】 1月23日(木)

【時間】 午前9時30分～11時

【場所】 開発総合センター

【対象】 1歳半以上～3歳の親子または児と保護者

## 【内容】 幼児食初期の食事の解説&かんたんな調理実習と試食

【持ち物】 保護者用エプロン、子ども用汚れても良い服装でご参加ください。  
※子ども用の飲み物(お茶・水)、普段使いのスプーン(親子とも)を忘れずに！

【申込み締切】 前日の正午まで(食材準備の都合上、当日の予約はご遠慮下さい)

### 【問い合わせ・予約】

さわやか健康センター

## 定期予防接種☆要予約

さわやか健康センター

## ▼新島地区

【とき】 1月8日(水) 22日(水)

【時間】 午後3時半～4時半

【場所】 本村診療所

▼式根島地区  
【とき】 1月9日(木) 2月6日(木)

【時間】 午後3時～3時半

【場所】 式根島診療所

【持ち物】 母子健康手帳、予約票

【予約締切日】 接種日の前週の金曜日まで

【お願い】 予防接種の後は、体調に変化がおきることがあります。診療所の中で30分ほど休んでください。

## 第58回新島地区 児童・生徒作品展 を開催します

各小中学校児童・生徒、新島高校生徒の力作を展示します。個性豊かな作品をご鑑賞ください。保育園児のかわいい作品も展示します。

### ▼新島会場：新島中学校体育館

1月24日(金)～26日(日)

午前10時～午後4時

1月27日(月)

午前10時～正午

### ▼式根島会場：式根島中学校体育館

2月1日(土)～2日(日)

午前10時～午後4時

2月3日(月)

午前10時～午後1時

【問い合わせ】 新島村教育委員会 ☎(5)0203

