

10～11月の乳幼児健診

問 困健康づくり課母子保健係(☎内線1174)

時 午後1時～2時

場 安中市保健センター

4か月児健診

10月31日(金) 令和7年 6月生
11月28日(金) 令和7年 7月生

8か月児健診

10月24日(金) 令和7年 1月生
11月21日(金) 令和7年 2月生

1歳児すくすく相談

10月27日(月) 令和6年 9月生
11月17日(月) 令和6年10月生

1歳6か月児健診

10月 8日(水) 令和6年 3月生
11月12日(水) 令和6年 4月生

2歳児歯科健診

10月22日(水) 令和5年 8月生
11月26日(水) 令和5年 9月生

2歳6か月児歯科健診

10月16日(木) 令和5年 2月生
11月20日(木) 令和5年 3月生

3歳児健診

10月 2日(木) 令和4年 8月生
11月 6日(木) 令和4年 9月生

持 母子手帳、バスタオル、各種健康診査票、子育て支援ノート、アンケート(4か月、1歳6か月、3歳児)、当日尿(3歳児のみ)、仕上げ磨き用歯ブラシ(1歳、1歳6か月、2歳、2歳6か月、3歳児)

健康・医療・福祉

health・medical・welfare

一般介護予防教室

「フレイル予防教室」

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある虚弱状態を指します。介護が必要な原因の上位を占める転倒、認知症とフレイルは関連が深いといわれます。

フレイルは、これからの介護予防に必要なキーワードです。体力・筋肉量測定や体操、健康講話などを通じてフレイルについて一緒に学びましょう。

全日程体操をしますので、動きやすい服装でお越しください。

場 安中市保健センター

期 日	時 間	内 容
①10月28日(火)	午後1時30分～3時30分	体力・筋肉量測定など・体操
②11月18日(火)	午後1時30分～3時	栄養の話・体操
③12月23日(火)	午後1時30分～3時	歯科の話・体操
④ 1月29日(木)	午後1時30分～3時	体操
⑤ 2月24日(火)	午後1時30分～3時	体操
⑥ 3月17日(火)	午後1時30分～3時30分	体力・筋肉量測定など・体操

講師

- ①⑥理学療法士
②管理栄養士・健康スポーツ指導者
③歯科衛生士・保健師
④⑤健康スポーツ指導者

※全日参加できる65歳以上の市民
※松井田保健センターのフレイル
予防教室参加者除く

¥無料

定 先着15人

持 手ぬぐい大のタオル、飲み物、
筆記用具

申込開始 10月8日(水)午前9時～
※申込みは本人か家族に限ります

申・問 困高齢者支援課地域包括
支援センター(☎内線1193)