

保 健
便 り

Health Information

ヘルシースタート教室

育児や家事に忙しい毎日、どうしても食生活のバランスが崩れがちではないでしょうか。

そこで、お弁当箱を使って簡単に食事バランスを考える教室を開催します。また、お子さんの離乳食についてもアドバイスします。

お子さんと一緒にぜひ、ご参加ください。

●日時

7月20日(水)
午前10時～11時30分
(受付：午前9時45分～10時)

●実施場所

ゆうゆう館

●対象者

生後6～7か月児(平成22年12月～平成23年1月生)を持つ保護者

●定員

約20名

●申し込み

電話または、QRコードで事前にお申し込みください。締め切り 7月13日(水)



●持ち物 米1合

●内容

- ・食事バランスガイドを使って自分・家族の食事チェック
- ・バランスのよいお弁当の試食(調理はしません)
- ・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫

●申し込み・問い合わせ先

健康増進課

☎(52)11116



《生きる喜び 分かち合い》

献血にご協力ください

血液は、人間の生命を維持するために欠かすことができないもので、皆さんの善意による無償の献血が、病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救います。皆様の献血へのご理解ご協力をお願いいたします。

●日時

7月22日(金)
午前9時30分～正午 / 午後1時～4時

●会場

石橋公民館駐車場

●問い合わせ先

健康増進課
☎(52)11116

献血方法別の献血基準

	成分献血		全血献血	
	血漿成分献血	血小板成分献血	200mL献血	400mL献血
1回献血量	300mL～600mL(体重別)	400mL以下	200mL	400mL
年齢	18歳～69歳	男性 18～69歳 女性 18～54歳	16歳～69歳	男性 17～69歳 女性 18～69歳
体重	男性45kg以上・女性40kg以上		男女とも50kg以上	

※血小板成分献血の対象の男性で、65歳から69歳の方は、60歳から64歳までの間に献血経験のある方に限られます。