

お知らせ

献血にご協力ください

■献血方法別の献血基準(全血献血)

	200ml献血	400ml献血
年齢	16～69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

※65～69歳の方は、60～64歳までの間に献血経験がある方に限られます。

■問い合わせ先
健康増進課
☎(52) 1116

相談

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お受けします。

■子育て支援センターつくし
(ゆうゆう館内)

■日程 3月4日(水)

午後1時30分～3時30分

■相談員 心理士・保健師・
管理栄養士・保育士

■子育て支援センターみるく
(わかば保育園内)

■日程 3月18日(水)

※奇数月に実施予定。

午後9時～11時

■相談員 心理士・看護師・
保育士

※「みるく」を初めて利用される場合には、防犯対策のために入館者登録(名札代)310円がかかります。
※相談当日は母子健康手帳をお持ちください。
※子育て支援センターでは、随時保育士が相談をお受けしています。

■問い合わせ先
健康増進課
☎(52) 1116

教室・講座

スマート
チャレンジ教室

■日時 3月17日(火)

午前9時30分～午後1時30分(開始20分前から受付)

■会場 さらら館 研修室

■対象者 下野市民で健診を受診した74歳以下の方

①BMIが25以上(肥満)の方
②メタボリックシンドロームが気になる方

■内容
・打倒メタボ!メタボについて学ぼう

・自分の食生活、何が問題? ・室内でできる楽々運動の実践

・ヘルシーランチの試食

■持ち物 健診結果、筆記用具、タオル、飲み物(水かお茶)

※運動可能な服装でお越しください。

■定員 約20名

■費用 無料

■申込締切 3月10日(火)

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課
☎(52) 1116

みそ汁塩分測定会
おうちのみそ汁
計ってみそ!

味噌汁の塩分を測定してみませんか?

■日時・会場
3月23日(月)

ゆうゆう館小ホール

■定員 10名(先着順)

※前日までに申し込みください

■費用 無料

■持ち物 味噌汁(100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ちください)

※参加された方には、小さじセットをプレゼントします。

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課
☎(52) 1116

ヘルシースタート
教室

お子さんと一緒にぜひご参加ください。

■日時 3月19日(木)
午前10時～11時30分

(開始15分前から受付)
■場所 ゆうゆう館大ホール
■対象者 平成26年8月・9月生まれの子、生後6～7か月児を持つ保護者

■持ち物 特にありません

■定員 約20名

■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

・野菜料理の試食(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

■申込締切 3月12日(木)

■申込方法
電話または左記QRコードでお申し込みください。



■申し込み・問い合わせ先
健康増進課
☎(52) 1116