

2月・3月 保健行事予定表

2/11～3/10

2月1日～10日の予定は、広報1月号をご覧ください。
<1歳6か月児、4か月児健診、予防接種は個別に通知します。>

子育てサービス	内 容	実施日	場 所	受付時間
	おやこったいむ(育児相談)	2/18(水)	天王コミュニティーセンター	9:30～10:30
		2/25(水)	すこやかセンター伊野	
		3/4(水)	枝川コミュニティーセンター	
	1歳6か月児健診	2/12(木)	すこやかセンター伊野	13:00～14:15
4か月児健診	2/26(木)			
離乳食講習会	3/6(金)	吾北中央公民館	9:50集合	



※離乳食講習会は事前に予約が必要です。ほけん課(☎893-3811)までご予約ください。

献 血	実施日	場 所	受付時間
	2/17(火)	いの町役場本庁	9:30～11:30
		日本製紙パピリア(株)高知工場	13:00～15:00
	2/26(木)	(有)西森自動車	9:30～10:30
		さくら病院	12:30～14:00
		石川記念病院	15:00～16:30

地域の皆さんと一緒に **る ん る ん 若ガエル体操**

をやってみませんか?

(町内の体操グループを4回に分けてご紹介します。3回目は伊野地区の17グループです。)

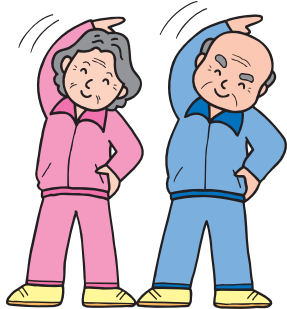
“るんるん若ガエル体操”は介護予防の一つとしての町がひろめているもので、椅子に座り音楽に合わせて楽しくできる1時間程度の体操です。

特に体力低下の見られる方がこの体操を継続した場合、次のような声が聞かれています!

- ①持久力(スタミナ)がつき近所のスーパーまで歩いて行けるようになった。
- ②立ち上がりやすくなった。
- ③足が軽くなり早く歩けるようになった。

また、体力の程度に関係なく多くの方に“身体がやわらかくなった”という声も聞かれています。

最近転びやすくなった、体力が落ちて歩くのがしんどくなったという方はいませんか?ご近所でそのような声を聞いた時には是非勧めてあげてください。



曜日	時間	場 所	曜 日	時間	場 所
月曜日	13時30分～	幸町集会所	水曜日	10時～	枝川南高齢者生きがいセンター
	10時～	音竹老人憩いの家		10時～	健康センター
	10時～	枝川1・7区集会所		10時～	禎老人里の家
	13時30分～	東浦公民館		木曜日(第1木曜日はお休み)	10時～
月・木曜日	10時30分～	是友公民館	木曜日	13時30分～	伊野公民館
火・金曜日	9時30分～	北内集会所		10時～	さむむら電気店跡地
火曜日	10時～	八代地区多目的構造改善センター	金曜日	13時30分～	枝川北高齢者生きがいセンター
	10時～	枝川コミュニティーセンター		参加をご希望される方は、 水分補給のためのお水やお茶をご持参のうえ 、体操しやすい服装で直接行っていただくか下記にお問い合わせください。	
	10時～	藤ヶ瀬集会所			
	10時～	内野老人憩いの家			

問い合わせ | ほけん課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811

休日当番医

2月				3月			
1(日)	関 田 病 院	☎ 893-0047	1(日)	関 田 病 院	☎ 893-0047		
8(日)	森 木 病 院	☎ 893-0014	8(日)	仁 淀 病 院	☎ 893-1551		
11(水)	さくら病院	☎ 893-5111	15(日)	天 王 診 療 所	☎ 891-6678		
15(日)	高 岡 内 科	☎ 892-0296	20(金)	仁 淀 病 院	☎ 893-1551		
22(日)	仁 淀 病 院	☎ 893-1551	22(日)	森 木 病 院	☎ 893-0014		
			29(日)	さくら病院	☎ 893-5111		

※都合により当番医が変更となる場合があります。受診の前に電話でご確認ください。