



Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

マタニティスクールのご案内



胎児期から生活習慣病予防

病院などで、「体重を増やし過ぎないように」、「貧血がある」、「血圧が高い」、「尿に糖・蛋白が混じっている」・・・といわれたけど、どうすればいいの？お腹の赤ちゃんは大丈夫？など、様々なことで悩んでいませんか。

市では、そのような妊婦さんの不安を少しでも解消できるように、マタニティスクールを開催しています。

妊婦さんの状態や妊娠週数に合わせてながら、バランスよく栄養を摂れるようにし、さらにお腹の赤ちゃんも将来生活習慣病にならないようにするための具体的な内容を学ぶことができますので、参加をお待ちしております。

★ 内 容

- A：妊娠中の栄養（妊婦とお腹の子のために必要な栄養の摂り方）
 - B：妊婦体操・お産の進み方・出産のための準備品
 - C：母乳栄養とおっぱいの手入れ・家族計画・パパの妊婦体験・パパの役割
- ◎ 毎月行うので同じ内容に何回でも参加可能
◎ A・B・Cのうち1回だけの参加もOK



★ 日 程

（3カ月1サイクル）



Aコース	Bコース	Cコース
13:30～15:30	13:30～15:30	9:30～12:00
終了しました	終了しました	9月 4日（土）
10月 8日（金）	11月12日（金）	12月 4日（土）
平成23年1月14日（金）	2月 9日（水）	3月 5日（土）

★ 場 所

行方市北浦保健センター

★ 申し込み方法

電話 0291-34-6200 へ

本気でやせたい人のための

スマートダイエット教室

スマート

『SMART(知的に、美しく)ダイエット』であなたが変わります！

< 開催要項 >

◇期 日：11/9・11/16・11/30・12/7・12/21・1/11
1/25・2/8（火曜日・全8回）
午前9時30分～11時30分まで（午前9時受付開始）

◇場 所：行方市玉造保健センター

◇講 師：筑波大学教員、スマートダイエット指導者他

◇参加費：3300円（テキスト代、血液検査代を含む）

◇定 員：30名（応募者多数の場合は抽選）※毎回参加できる方を優先します

◇対 象：BMIが25以上で「本気でやせたい」と思っている35～64歳の方

※BMIの計算方法＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※治療中の方は、主治医の許可が必要です

◇申し込み方法

10月22日(金)までに健康増進課(北浦保健センター)へお申し込みください。

☎ 0291-34-6200 (平日9時～17時)

昼コース
参加者
募集!!

献血のお知らせ

輸血用血液が不足しています
ご協力をお願いします

◇期 日
9月22日(水)

◇時 間
<午前> 9:30～11:30

◇会 場
行方市役所玉造庁舎

平成22年
1月27日より
英国滞在歴に関する
献血制限が
緩和されました

1980年(昭和55年)
～1996年(平成8年)の
英国滞在歴の献血制限が、
通算30日までの方は、献
血にご協力いただけます。