

子ども・子育てだより

費用の記載がないものは無料
申し込み方法の記載がないものは不要

子育て支援センターの催し

問 子育て支援センター ☎52-3132

尾張旭市
あさひ健康
マイスター
対象事業

Let's産後エクササイズ ID 1853

産後の正しいケアを知り、健やかで前向きに子育てを楽しむ方法を学ぶ

と き 8/7(金)10:00~11:00

対象者 市内在住の生後1~5カ月ごろの子と母

ところ 保健福祉センター 4階

申し込み 8/4(火)までに右記二次元コードで



申し込み
フォーム

すこやかな毎日をサポートします

健康だより

費用の記載がないものは無料
申し込み方法の記載がないものは不要

陶生病院コラム

～水分補給を習慣にして熱中症を予防しよう～

暑い日でも「喉が渇いていないから大丈夫」と思っていませんか。成人の体内水分量は60%ですが、65歳を過ぎると50%に減り、暑さに対する体の調整機能も少しずつ低下します。そのため、65歳以上のかたは、特に熱中症への備えが必要です。

めまいやふらつきを自覚した時は、既に熱中症です。1時間にコップ半分程度の麦茶やスポーツドリンクを飲みましょう(真水だけでは、失った水分と成分を補えません)。摂取量の目安は1日1~1.5ℓですが、持病があるかたは水分補給についてあらかじめ医師に相談をしておきましょう。起床時や外出前後、入浴前後の水分補給を習慣にして熱中症予防に取り組みましょう。

元気まる測定&
骨密度測定(7~9月)

問 健康課 ☎55-6800 ID 1626

尾張旭市
あさひ健康
マイスター
対象事業

と き 午前/9:30~11:45

午後/13:30~15:45

●7/23(木)、8/3(月)、9/8(火)午前

●7/8(水)、8/24(月)、9/16(水)午後

ところ 保健福祉センター 4階

対象者 市内在住の18歳以上のかた

定員 各8人(先着)

申し込み 希望するいずれかの日程の2週間前までに電話、直接か下記二次元コードで

申し込み
フォーム



ヤング健診 問 健康課 ☎55-6800 ID 24162

職場などでの健診を受ける機会がないかたを対象とした健診

●一般健診(身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・医師診察)

●元気まる測定(問診)

希望者のみ ★歯科健診(8/26午前を除く)

★子宮頸がん検査(8/27のみ)

と き 8/26(水)、8/27(木)9:20~11:00、13:20~15:00
8/30(日)9:20~11:00

ところ 保健福祉センター 2階

対象者 市内在住の18~39歳(昭和62年4月1日~平成21年3月31日生まれ)のかた

費用 一般健診:500円、歯科健診:無料、子宮頸がん検査:500円

※生活保護世帯、市民税非課税世帯のかたは、
受診1週間前までに健康課へ申請で免除

申し込み 7/1(水)~7/31(金)に
右記二次元コードで

申し込み
フォーム

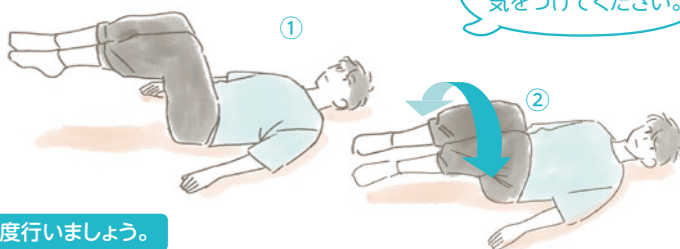
おうちで
カンタン
ストレッチ

vol.26
体幹強化

ヒップロウイング 脇腹を使って、ウエストをシャープにしましょう!

- ①あおむけに寝て、両足を床から浮かせます。この時、股関節と膝を90度にします。
- ②両膝を床に着けず、左右にゆっくり倒します。

1セット(左右10~20回)を3セット程度行いましょう。



ポイント
呼吸を止めないように
気をつけてください。