

平成31年3月 奈良県医師会の学術部会が行う健康相談

相談の種類	日時	場所	予約の必要	主催部会
精神科に関する健康相談	3月5日(火) 9時30分～10時30分	奈良県医師会館 1階 県民健康 サービス室	予約必要	奈良県医師会 精神神経部会
目の健康相談	3月12日(火) 14時～15時		予約不要	奈良県眼科医会
内科疾患に関する健康相談	3月25日(月) 14時～15時		予約必要	奈良県医師会 内科部会

女性のための健康講座・耳に関する講演会と無料相談・ 糖尿病県民フォーラムの案内(参加無料)

日時	場所	講演会名	講師
女性のための 健康講座 3月3日(日) 14時～16時	学園前ホール (奈良市学園南)	卵巣と乳がんは遺伝するの？	奈良県立医科大学 産婦人科 川口 龍二さん
		頻尿や尿漏れでお困りではありませんか？ ～排尿のトラブルについて 婦人科医の立場からお話しします～	南奈良総合医療センター 産婦人科 春田 祥治さん
耳に関する 講演会と無料相談 3月7日(木) 14時30分～ 16時30分	奈良県医師会館 (橿原市内膳町)	超高齢化社会におけるめまい難聴対策	奈良県立医科大学 耳鼻咽喉・頭頸部外科学講座 教授 北原 糺さん
糖尿病県民 フォーラム 3月9日(土) 14時～16時		健康長寿のための食事療法 ～フレイル予防で大事な栄養とは～	南奈良総合医療センター 栄養部 管理栄養士 吉井 雅恵さん
		今からでも遅くない！ フレイル予防のための運動のコツ	畿央大学 健康科学部 理学療法学科 助教 松本 大輔さん

【共通】 問合せ＝奈良県医師会各主催部会 (☎0744-22-8502・FAX0744-23-7796)

離乳食ステップアップ相談会 (参加無料・要申込)

「もうそろそろ3回食だけど離乳食どうやって進めたらいいの?」「そろそろ大人のごはんが食べられるかな」など、離乳食後期へのステップや、かたさなどでお悩みはありませんか?いつも食べている離乳食と白いごはんをお持ちください。食べている姿とお口の発達状況を見ながら、栄養士がお子様に応じた適切なステップアップを個別でアドバイスさせていただきます。

日時＝3月11日(月) ①9時30分 ②10時30分

※申し込み時に時間をお選びください。

※当日は、問診票を記入していただきますので、10分前にお越しください。

対象＝生後8～10か月まで(平成30年4月12日～7月12日生まれ)の乳児

場所＝さんて郡山 多目的室

持ち物＝母子健康手帳・いつも食べている離乳食・スプーン・白ごはん・ビニールシート

※さんて郡山に電子レンジはありませんので、冷凍のものは自宅で解凍するなどして、すぐに食べられる状態でお持ちください。また、必要な人は、エプロン・ふきんなどお持ちください。

定員＝各時間先着10人ずつ、合計20人

申込・問合せ＝電話でさんて郡山(☎58-3333)へ

ママパピクラス ～赤ちゃんのお風呂編～

赤ちゃん人形を使った「赤ちゃんのお風呂実習」や先輩ママに聞く出産・育児体験談、パパの妊婦体験などを行います。



日時＝3月11日(月)

13時30分～16時(受付13時から)

場所＝さんて郡山

対象＝市内在住の妊婦と父親になる人、25組(単身での参加可、祖父母の参加も可)

講師＝助産師・保健師

持ち物＝母子健康手帳・筆記用具・手ふきタオル

申込・問合せ＝市ホームページのフォームか、電話でさんて郡山(☎58-3333)へ