

けんこう 健幸づくり

【健幸】 個々人が健康かつ生きがいを持ち、安心して豊かな生活を営むこと。
飯塚市は健幸都市をめざしています。

料理教室・健康教室

健幸保健課 成人保健係 住所 忠隈523番地
電話 0948-24-4002 FAX 0948-25-8994

予防接種

感染症対策室 住所 忠隈523番地
電話 0948-22-0380 (内線2165・2166) FAX 0948-25-8994

オンライン育児相談

子育て支援課 母子保健係 住所 新立岩5番5号
電話 0948-43-3305 FAX 0948-21-9508

離乳食教室（個別相談）

始め方が分からない、どんな風に作るのかな？今後の進め方は？など離乳食に不安のある方を対象に、栄養士が個別で相談に応じます。

●と き／10月20日(金) 10時半～15時
11月17日(金) 10時半～15時

※30分間隔で予約を受け付けます

●ところ／穂波交流センター

●申込期限／開催日の3日前まで

※電話での相談は随時受け付けています

スマソルレシピ教室～減塩教室～

■ 飯塚市食生活改善推進会事業 ■

高血圧を予防・改善するためには、毎日の食生活が重要です。減塩のコツのお話と調理実習です。

●と き／10月27日(金) 10時～13時

●ところ／穂波交流センター ●参加費／無料

●定員／20人 ●持参品／エプロン・三角巾・手ふき

●申込期限／10月20日(金)まで

和食文化講習会

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。
伝統的な日本の食文化にふれ、調理体験しませんか？

●とき・内容／ 11月16日(木)10時～11時半 黒糖まんじゅう

●ところ／筑穂交流センター ●定員／12人

●参加費／300円 ●持参品／エプロン・三角巾・手ふき

●申込開始／10月26日(木)から

オンライン育児相談

Zoomを使用したオンライン育児相談を実施しています！

●対象／就学前のお子さま

●と き／10月11日(水)、11月8日(水)、12月13日(水)、
1月10日(水)、2月14日(水)、3月1日(金)

※1日3枠(①13時～、②14時～、③15時～)

ご希望の方は希望日の2日前までにQRコードから
ふくおか電子申請サービスへアクセスしてお申
込みください。お使いの機器によってはZoomの
アカウント(無料版も可)が必要な場合があります。



10月20日は世界骨粗しょう症デーです。

骨粗しょう症とは、骨量(骨の量)が減って、骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

骨粗しょう症予防には食事と運動が大切になります。40歳以上の人は定期的に骨密度を測り、丈夫な骨づくりに役立てましょう。

第5期定期予防接種(風しん抗体検査・予防接種)について

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、風しん抗体検査・予防接種を公費で受けることができます。
対象の方は、お早めにご予約ください。

*公費助成を受ける際には、風しんクーポン券が必要です。紛失された方や、転入等によりクーポン券をお持ちでない方は、感染症対策室へご連絡ください。

令和5年度福岡県麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止月間 -薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」-

10月1日から11月30日までの2か月間は福岡県麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止月間です。麻薬、覚醒剤、大麻、シンナー及び危険ドラッグ等の薬物の乱用の危険性は、身近にあります。自分には関係ないと思わないこと、1人で悩まず友人や家族になんでも相談しましょう。

郷土料理教室

■ 飯塚市食生活改善推進会事業 ■

郷土料理のかしわごはん、だぶ、めくめなますを作ります。年齢制限はありませんので、小学生や学生さんの参加も大歓迎です。

●と き／10月29日(日) 10時～13時

●ところ／二瀬交流センター ●参加費／無料

●定員／20人 ●持参品／エプロン・三角巾・手ふき

●申込期限／10月20日(金)まで

*小学生以下は保護者同伴でお願いします。

測って改善!血管若返り教室 *3回シリーズの教室です。

●対象／40歳～64歳までの方

●と き／①11月24日(金) 10時～11時半

②12月1日(金) 10時～11時半

③12月8日(金) 10時～11時半

●ところ／穂波支所 203会議室

●内容／血管年齢測定・血液検査データの見方
食事についての話・プチ体力測定 など

●参加費／無料 ●定員／10人

●持参品／健康診断結果、筆記用具、水分

●申込期間／11月8日(水)～22日(水)

脳年齢測定会

●と き／11月10日(金)

認知症のお話を聞いていただいた後、脳年齢測定を行います。
脳年齢測定には必ず講話の受講が必要です。

	受付	講話	脳年齢測定
①	9:45～10:00	10:00～10:10	10:10～10:30
②	10:15～10:30	10:30～10:40	10:40～11:00
③	10:45～11:00	11:00～11:10	11:10～11:30
④	11:15～11:30	11:30～11:40	11:40～12:00

●ところ／飯塚市役所 本庁 1階多目的ホール

●内容／脳年齢測定 ●参加費／無料

●定員／1枠4名(先着順)(定員になり次第締め切り)

●申込方法／要予約 電話でお申込みください。

●申込開始／10月26日(木)から

※上記事業は悪天候等により延期・中止になる可能性があります。中止・延期の際はホームページ等でお知らせします。

※相談・教室等に参加する方は、マスク着用の上、お越しください。また、当日体調の悪い方は、参加を見合わせてください。