



## ＋ 献血にご協力ください(4月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
11日(日)	キョーエイ 羽ノ浦店	羽ノ浦町	14:00～16:30

※400ml献血のみの実施です。  
 ※一般の方のご協力もよろしくお願ひします。  
 〇 徳島県赤十字血液センター  
 ☎ 088-631-3200

## 妊娠届出書(母子健康手帳の交付)届出窓口の変更について

4月1日から、妊娠届の受付は保健センターのみとなります。(羽ノ浦・那賀川支所での受付は終了となります。)

〇 保健センター ☎22-1590

## ㊦㊧㊨㊩ じんぞう教室



じんぞう病が心配な方、じんぞう病に関心がある方、ぜひご参加ください!

日時 4月23日(金) 14:00～

場所 阿南川島クリニック1階  
(羽ノ浦町岩脇神代地80番1)

内容 14:00～ 医師・看護師・管理栄養士のはなし  
 15:00～ 栄養相談  
 (要申込・先着4人)

参加費 無料

申込締切日 4月21日(水)

〇 阿南川島クリニック ☎44-6556

## 保育士による ベビーマッサージ教室



赤ちゃんとお出かけに、ママの気分転換にも♪おうちでできる

手順シート&プチオイルプレゼント♪

日程 ① 4月9日(金) 10:30～11:30

② 4月14日(水) 10:30～11:30

場所 ラヴォワール  
(向原町天羽畷115番地1)

内容 ママに覚えてもらいやすいベビマ

対象 生後2カ月～1歳半頃の赤ちゃんとママ

参加費 1回1,500円

※要予約

〇 ベビーマッサージ&スキンケア教室

PLUS BABY

玉置 ☎ 090-2895-0224

## お酒に関する相談・例会

お酒をやめるには理解と仲間が必要です。一度、相談・例会に来てみませんか。

日時

▶4月9日(金) 18:30～20:30

ひまわり会館3階

▶4月14日(水) 18:30～20:30

羽ノ浦地域交流センター

▶4月23日(金) 18:30～20:30

ひまわり会館3階

例会の内容

今月のテーマ「断酒に卒業なし」

※県内他会場でも実施しています。下記へお問い合わせください。

〇 NPO 法人 徳島県断酒会事務局

☎088-641-0737

## カイロプラクターによる からだのゆがみとり運動教室

骨盤のゆがみを整えることで症状の改善をめざします。一緒に楽しく運動しましょう。

日時 4月29日(祝) 10:00～11:30

場所 夢ホール(文化会館) 工芸室

参加費 1,000円(用具貸出費含む)

持参物 動きやすい服装、タオル、飲み物

※運動用具準備のため事前予約をお願いします。

〇 日本カイロプラクティック連合会会員

橋本 ☎090-5278-9359

## 阿南保健所における検査実施日について

阿南保健所において、感染症等の相談・検査を第2、第4月曜日に実施しています。

※料金:無料

検査名等	時間	内容
肝炎ウイルス検査	10:00～11:00(予約制)	過去にB型C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方
梅毒検査	11:00～12:00(予約制)	感染に不安のある方
エイズ相談・検査	11:00～12:00 (予約なし・匿名)	必要な場合、血液検査(即日)
HTLV-1(ヒトの白血球に感染するウイルス)相談	11:00～12:00(予約制)	献血後、HTLV-1が陽性であるといわれた方への相談
骨髄バンク登録受付	11:00～12:00(予約制)	ドナー登録希望者受付および相談の実施

〇 南部総合県民局保健福祉環境部(阿南保健所) 健康増進担当 ☎28-9874

## 元気をつくる 「元氣工房」のにしまる健康塾

### ●にしまる体操教室

筋肉や関節の仕組みをうまく使って、上手な体の使い方をマスターしましょう!

日時 4月10日(土) 14:00～15:00

場所 元氣工房(西條接骨院)2階

参加費 1,000円

定員 5人

※動きやすい服装でご参加ください。

※要予約

### ●NOSS(ノス)体験会

日本舞踊がエクササイズに!和の動きでストレッチ、有酸素運動、筋トレができます!ぜひ、一度ご体験ください。

日時 4月14日(水) 14:00～15:00

場所 元氣工房(西條接骨院)2階

参加費 無料

定員 5人

※動きやすい服装でご参加ください。

※要予約

〇 元氣工房(西條接骨院、e-Bodyジム & フィットネス、健美館)

☎22-8858