

けんこうづくり

健康／個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。
飯塚市は健康都市をめざしています。



料理教室・健康相談 健康保健課 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 FAX：0948-25-8994
(内線 / 2165・2166)

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

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

12月14日(木) 14時～15時半	ねりきり
--------------------	------

- ところ 穂波交流センター
- 参加費 300円 ●定員 12人
- 持参品 エプロン・三角巾・手ふき
- 申込開始 11月21日(火) から



ふるさと料理講習会

～飯塚市食生活改善推進会事業～今年手作りおせちに挑戦しませんか

●とき・ところ ※時間:10時～13時

12月5日(火)	穂波交流センター
----------	----------

- 内容 簡単我が家のお勧めおせち料理
- 参加費 700円 ●定員 20人
- 持参物 エプロン・三角巾・ふきん・手ふき
- 申込期限 11月30日(木) まで

脳年齢測定会

●とき 12月21日(木)

認知症のお話を聞いていただいた後、脳年齢測定となります。
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時45分～10時	10時～10時10分	10時10分～10時半
②	10時15分～10時半	10時半～10時40分	10時40分～11時
③	10時45分～11時	11時～11時10分	11時10分～11時半
④	11時15分～11時半	11時半～11時40分	11時40分～12時

- 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人(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 12月7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 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。



健康相談

- とき 11月14日(火) 13時半～15時 ※予約不要
- ところ 穂波支所 201 会議室
- 内容 血圧測定 血管年齢測定 保健師による健康相談

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 11月17日(金) 10時半～15時
12月15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

フレイル予防料理教室

～飯塚市食生活改善推進会事業～

フレイルを予防・改善するためには、毎日の食事が大切です。料
理をしたことない人や、食事を作るのが面倒と思っている人も、
簡単に栄養バランスのとれた食事を作ってみませんか?

- とき 12月4日(月) 10時～13時

- ところ 飯塚片島交流センター

- 定員 20人

- 持参品 エプロン・三角巾・手ふき

- 申込期限 11月27日(月) まで ●参加費 500円

*10月20日(金)二瀬交流センターで実施したフレイル予防料
理教室と同じメニューになります。

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 ※要予約

- とき ①11月24日(金) ②12月1日(金)
③12月8日(金)

- 時間 10時～11時半

- ところ 穂波支所 203 会議室

- 定員 10名

- 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

- 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)

スマソる?市民公開講座 塩と健康

- 主催 福岡県 保健医療介護部 健康増進課

- 内容 第1部 塩と人間の関係性

- 第2部 塩の歴史

- 第3部 ワークショップ

- 第4部 塩との上手な付き合い方

- 開催日 11月26日(日) 14時～16時

- ところ 飯塚研究開発センター 2階大研修室
(飯塚市川津 680-41)

- お問合せ N.GROWTH 株式会社
genenfukuoka@ngrowth.co.jp

- ☎080-1780-0831

- 申込方法 QRコードからお申込みください。



子どもの予防接種と乳幼児健診

予防接種やお子さんの乳幼児健診は、感染症の予防、健康や成長を確認するためにとっても大切です。望ましい時期に受けましょう。

高齢者肺炎球菌予防接種を受けましょう！！

令和5年度において65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人には、令和5年度4月上旬に高齢者肺炎球菌
接種券(圧着ハガキ)を郵送しています(過去に1度でも肺炎球菌ワクチンを接種した人は対象となりません)。予防接種を受けることによ
り、肺炎球菌による肺炎の予防をすることができます。接種期間は令和5年4月1日～令和6年3月31日までになっています(誕生日
を迎えていなくても接種可能)。かかりつけ医に相談し、なるべく早く接種を受けましょう。

※相談・教室等に参加される方は、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、参加をお見合わせください。