

## ヘルシースタート教室のお知らせ

育児や家事に忙しい毎日、どうしても食生活のバランスが崩れがちではないでしょうか。そこで、お弁当箱を使って簡単に食事バランスを考える教室を開催します。また、お子さんの離乳食についてもアドバイスします。ぜひ、ご参加ください。

- 開催日 1月28日(水) 午前10時～11時30分
- 場 所 きらら館 研修室
- 対象者 6～7か月児(平成20年6月・7月生)の親子20組
- 持ち物 お米1合(弁当箱は不要です)
- 内 容 簡単ストレッチ



自分・家族の食事バランスチェック  
お弁当バイキング(ご飯やおかずを詰めながら、食事バランスをチェック。お持ち帰りになります！)  
離乳食アドバイス

申し込み先 健康増進課 ☎52-1116(定員になり次第締め切ります)



## 保健メモ

12月16日▶1月14日

開催日	内 容	受付時間	対 象 者 (地区名)	場 所
12月16日(火)	4か月児健診	13:00～13:30	平成20年8月生(石橋)	きらら館
12月17日(水)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
12月18日(木)	4か月児健診	13:00～13:30	平成20年8月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
1月 6日(火)	ポピーくらぶ	10:00～10:30	1歳6か月～就園前のお子さん、 リトミックを行います	きらら館
1月 7日(水)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
1月 8日(木)	9か月児健診	13:00～13:30	平成20年4月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
1月 9日(金)	ポピーくらぶ	10:00～10:30	8か月～1歳6か月のお子さん、 リトミックを行います	きらら館
	ポリオ予防接種	13:30～14:00	生後3か月～90か月までのお子さんで 2回接種していない方	ゆうゆう館
1月13日(火)	1歳6か月児健診	13:00～13:30	平成19年6月生(石橋)	きらら館
1月14日(水)	育児相談	9:30～11:00	就園前のお子さん	ゆうゆう館