

## 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 5月14日(水) 午前10時～11時30分  
 場所 きらら館  
 対象者 青年期生活習慣病健診受診者  
 または6～7か月児(平成19年10月・11月生)の親子(お子さんを連れてきてください)  
 定員 約20名(事前に申し込みください。申込締切は5月9日です)  
 持ち物 米1合  
 内容 レクレーション・簡単ストレッチ  
 自分の食事バランスチェック  
 お弁当バイキング  
 弁当箱につめると1食分の食事バランスが良く分かります  
 離乳食アドバイス



## 保健メモ

5月10日▶6月10日

開催日	内容(地区名)	受付時間	対象者(地区名)	場所
5月12日(月)	フレッシュパパ・ママ教室B2	9:15～9:30	事前申し込みが必要です	ゆうゆう館
5月13日(火)	1歳6か月児健診	13:00～13:30	平成18年10月生(石橋)	きらら館
5月14日(水)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	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
5月15日(木)	1歳6か月児健診	13:00～13:30	平成18年10月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
5月16日(金)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	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
5月19日(月)	3歳児健診	13:00～13:30	平成17年2月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
5月20日(火)	4か月児健診	13:00～13:30	平成20年1月生(石橋)	きらら館
5月21日(水)	赤ちゃん広場	10:00～10:10	平成20年1月・2月生	ゆうゆう館
5月22日(木)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
	4か月児健診	13:00～13:30	平成20年1月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
5月27日(火)	9か月児健診	9:30～10:00	平成19年8月生(石橋)	きらら館
	3歳児健診	13:00～13:30	平成17年2月生(石橋)	
5月28日(水)	育児相談	9:30～11:00	就園前のお子さん	ゆうゆう館
5月29日(木)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
6月2日(月)				
6月2日(月)	特定健診・がん検診 婦人科検診 青年期生活習慣病検診	8:30～10:30	事前申し込みが必要です	ゆうゆう館
6月3日(火)	9か月児健診	9:30～10:00	平成19年9月生(石橋)	きらら館
	3歳児健診	13:00～13:30	平成17年3月生(石橋)	
6月5日(木)	育児相談	9:30～11:00	就園前のお子さん	ゆうゆう館
6月6日(金)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	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
6月9日(月)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
6月10日(火)	1歳6か月児健診	13:00～13:30	平成18年11月生(石橋)	きらら館
	特定健診・がん検診 婦人科検診 青年期生活習慣病検診	8:30～10:30	事前申し込みが必要です 女性限定日 (男性の方の検診はできません)	南河内 公民館