

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 9月25日(木) 午前10時～11時30分
 場所 きらら館
 対象者 青年期生活習慣病検診受診者
 または6～7か月児(平成20年2月・3月生)の親子
 持ち物 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
 お弁当パイキング(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



保健メモ

9月16日▶10月15日

開催日	内容	受付時間	対象者(地区名)	場所
9月16日(火)	4か月児健診	13:00～13:30	平成20年5月生(石橋)	きらら館
9月17日(水)	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	事前申し込み必要	ゆうゆう館
9月18日(木)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
	1歳6か月児健診	13:00～13:30	平成19年2月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
9月24日(水)	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	事前申し込み必要(女性限定日)	きらら館
9月25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5月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
9月29日(月)	フレッシュパパ・ママ教室	9:15～9:30	事前申し込み必要	ゆうゆう館
9月30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
	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	事前申し込み必要(女性限定日)	ゆうゆう館
10月1日(水)	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
10月2日(木)	赤ちゃん広場	10:00～10:10	平成20年7・8月生	きらら館
10月3日(金)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
10月6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	事前申し込み必要	ゆうゆう館
10月7日(火)	1歳6か月児健診	13:00～13:30	平成19年3月生(石橋)	きらら館
10月8日(水)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
	育児相談	9:30～11:00	就園前のお子さん	ゆうゆう館
10月9日(木)	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	事前申し込み必要	きらら館
	9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
10月10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
10月14日(火)	9か月児健診	9:30～10:00	平成20年1月生(石橋)	きらら館
	3歳児健診	13:00～13:30	平成17年7月生(石橋)	きらら館
10月15日(水)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館