

ヘルシースタート教室

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。

お子さんと一緒にぜひ、ご参加ください。

●日時

11月16日(水)

午前10時～11時30分

(受付 午前9時45分～10時)

●実施場所

保健福祉センターゆうゆう館

●対象者

生後6～7か月児(平成23年4月、5月生)を持つ保護者

●定員

約20名

●申し込み方法

電話又はQRコードで事前にお申し込みください。

●申し込み期間

10月19日(水)～11月9日(水)

●持ち物

米1合

●内容

- ・食事バランスガイドを使って自分、家族の食事チェック
- ・バランスのよいお弁当の試食(調理はしません)
- ・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫

●申し込み・問い合わせ先

健康増進課

☎(52) 1116



申し込みQRコード

保健メモ 10月号 10月16日→11月15日

月 日	受付時間	内 容	対 象 者	場 所
10月16日(日)	9:15～11:15	フッ素塗布	年中児～小学校2年生	きらら館
10月18日(火)	13:00～14:00	9か月児健診	平成22年12月生	ゆうゆう館
10月19日(水)	9:45～10:00	ポピーくらぶ	就園前のお子さん	きらら館
10月24日(月)	13:00～14:00	4か月児健診	平成23年6月生	ゆうゆう館
10月25日(火)	9:45～10:00	ポピーくらぶ (リトミックを行います)	8か月～就園前のお子さん	ゆうゆう館
10月28日(金)	8:20～10:00	特定健診、がん検診 ヤング健診	事前申し込み必要	南河内公民館
11月1日(火)	13:00～14:00	3歳児健診	平成20年8月生	ゆうゆう館
11月4日(金)	8:20～10:00	特定健診、がん検診 ヤング健診	事前申し込み必要	南河内東公民館
11月8日(火)	8:20～10:00	特定健診、がん検診 ヤング健診	事前申し込み必要(女性限定日)	南河内公民館
	13:00～14:00	1歳6か月児健診	平成22年4月生	ゆうゆう館
11月9日(水)	13:30～14:00	ポリオ予防接種	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(予約不要)	ゆうゆう館
11月11日(金)	9:45～10:00	ポピーくらぶ (リトミックを行います)	8か月～1歳6か月のお子さん	きらら館
11月12日(土)	8:20～10:00	特定健診、がん検診 ヤング健診	事前申し込み必要	ゆうゆう館
11月15日(火)	13:00～14:00	9か月児健診	平成23年1月生	ゆうゆう館

問い合わせ先 健康増進課 ☎52-1116