

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、食事バランスガイド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 7月29日(火)
午前10時～11時30分
(受付：午前9時45分)

会場

ゆうゆう館 大ホール

対象者

平成25年12月・平成26年1月生まれの、生後6～7か月児を持つ保護者

■持ち物 特にありません。

■定員 約20名

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

・野菜料理の試食（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

の取り分けの工夫

申込方法

7月22日(火)までに電話または左記QRコードでお申し込みください。



申し込み・問い合わせ先

健康増進課

☎(52)1116

フレッシュママ・

パパ教室

(両親学級)

出産を控えたママやパパのために、安心して出産を迎えられ、赤ちゃんとの生活が楽しく送れるように、3回を1コースで実施しています。

ご夫婦でもママだけの参加も可能です。ぜひご参加ください。

■日時 7月16日(水)
午後1時30分～4時
(開始15分前から受付)

内容

骨盤体操、妊娠中の生活・食事についてなど

レッスン2

■日時 8月20日(水)
午後1時30分～4時
(開始15分前から受付)

■内容 お産の経過・安産のコツ、パパの妊婦体験など

レッスン3

■日時 9月17日(水)
(AMコース)

■内容 沐浴実習・産後のママの心と身体についてなど

■会場 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が平成26年10月～12月の方

■持ち物 母子健康手帳・筆記用具・水分補給のための飲み物

■定員 レッスン1・2各25組、レッスン3午前・午後各16組

■申し込み締め切り 各レッスンの1週間前まで(定員になり次第締め切ります)

■申し込み・問い合わせ先 健康増進課
☎(52)1116

相談

子どもの健康相談

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。

「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。相談するこ

とで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。

ぜひ、ご利用ください。

■日時 7月8日(火)
午後2時～4時

■場所 保健福祉センター

■相談員 精神科医

■料金 無料

※予約制となりますので、相談日の一週間前までにご連絡をお願いします。

※相談日以外でも随時、保健師が相談をお受けします。

■申し込み・問い合わせ先 健康増進課
☎(52)1116

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を、心理士・保健師・保育士などがお受けします。

■子育て支援センターつくし
■日時 6月13日(金)・7月11日(金)・8月29日(金)

■会場 子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内)

■子育て支援センターゆりかご
■日時 6月6日(金)
午後1時30分～3時30分

※偶数月に実施予定。

■会場 子育て支援センターゆりかご(あおば保育園内)

※「ゆりかご」を初めて利用される場合には、防犯対策のために入館者登録(名札代)300円がかかります。

※相談当日は母子健康手帳をお持ちください。

※子育て支援センターでは、随時、保育士が相談をお受けしています。

■問い合わせ先 健康増進課☎(52)1116