

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、安心して出産が迎えられ、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。

レッスン1

日時 10月21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 11月5日(木)

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

12月10日(木)（AMコース）

午前9時30分～11時30分
（開始15分前から受付）
（PMコース）
午後1時30分～3時30分
（開始15分前から受付）

内容

沐浴実習・産後のママの心と身体についてなど

レッスン1～3共通

会場 ゆうゆう館

対象者

出産予定日が平成28年1月～3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・スリッパ

定員

レッスン1・2…各25組
レッスン3…

午前・午後各16組

申込締切

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) 11116

みそ汁塩分測定会 おうちのみそ汁 計ってみそ！ （健康マイレージ対象事業）

まず1gの減塩を目指して、ご家庭の味噌汁にどれくらい塩分が含まれているか測定してみませんか？

日時・会場

9月16日(水)
南河内公民館 資料室

10月1日(木)

きらら館 研修室

受付

①午前9時30分～50分
②午前9時50分～10時10分
③午前10時10分～30分

定員

各回10名（先着順）
※前日までにお申し込みください

※費用 無料

持ち物

味噌汁またはスープ
（100cc以上をタッパーや袋

に入れてお持ちください）

※参加された方には、小さじセットをプレゼントします。

相 談

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

日程

9月14日(月)、11月18日(水)
※奇数月に実施予定。午後1時30分～3時30分

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みるく

日程 9月25日(金)

※奇数月に実施予定。

午前9時～11時

会場 子育て支援センターみるく（わかば保育園内）

※「みるく」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）310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、子育て巡回相談日以外でも随時、相談をお受けしています。



健康は受けましたか？健診は「健康づくり」と、病気の早期発見に欠かせないパートナーです。毎年受けましょう！今回から、健康づくりにちよこつと役立つ情報をお届けします。最初は「肥満」についてです。肥満の程度を示す指標としてBMIがあります。肥満解消には、食事を適正にし、運動などを行うことが大切です。無理のない減量は、生活習慣病予防にもつながります。生活習慣を見直して、今日からできる事を始めてみましょう！

自分のBMIを計算してみよう！

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

判定結果

18.5未満 低体重(やせ)	18.5～25未満 普通体重	25以上 肥満
-------------------	-------------------	------------

BMI=22 にあたる体重が最も病気にかかりにくい「適正体重」と言われています。