

教室

フレッシュママ・パパ
教室（両親学級）

秋コース

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る、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26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24日(木)

（AMコース）

午前9時30分～11時30分

（PMコース）

午後1時30分～3時30分

（各回開始15分前から受付）

■内容

沐浴実習・赤ちゃんの予防接種・健診について 等



レッスン3

■日時 12月1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・産後のママの心と身体について

■会場 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が平成29年1月～3月の方

■持ち物 母子健康手帳・筆記用具・飲み物・スリッパ

※お父さんが参加される場合は、父子手帳もお持ち下さい。

■申込締切

各レッスンの2日前まで

脂つ得納得教室
（脂質異常症予防）

脂質異常症を予防するためのポイントを学びます。

■対象者

健診を受診し、次のいずれかに該当する市民の方

①脂質項目で要指導がある方

②脂質異常症予防に興味のある方

■内容

・脂質異常症ってどういう病気？

・脂質異常症を予防する食生活って？自分の食事の傾向を知らう！

・脂質異常症予防食の試食、野菜レシピの紹介

■場所

ゆうゆう館大ホール

■日時 10月19日(水)

午前9時30分～11時30分

（受付：午前9時15分から）

■持ち物

筆記用具、健診結果

■費用 無料

■定員 30名

■申込締切 10月11日(火)

（定員になり次第締め切り）

歩くしず

健康ウォーキング教室

（健康マイレージ対象事業）

秋コース

健康運動指導士による効果的なウォーキング方法を学びます。

■日程（2日間コース）

1回目 10月25日(火)

2回目 11月1日(火)

午前9時45分～11時30分

（受付：午前9時30分～）

■場所 石橋体育センター

■対象者

健診を受診した市民の方

■定員 30名

■内容

・血圧測定

・ストレッチ

・ウォーキングについての講話と実践（室内・屋外。ただし、雨天時は室内のみ。）

■持ち物

運動可能な服装、タオル、運動靴、水分（水またはお茶）

■申込締切

10月17日(月)

※高血圧、関節に痛みがある、等で運動に制限のある方は、ご相談ください。

みそ汁塩分測定会お家
のみそ汁測ってみそ！

（健康マイレージ対象事業）

みそ汁や漬物を多くとっていると、塩分のとり過ぎにながってしまいます。

まず1gの減塩を目指して、ご家庭のみそ汁にどれ位の塩分が含まれているのか測定してみませんか？

■日時・場所

10月7日(金) 南河内公民館

11月8日(火) ゆうゆう館

■実施時間

午前9時30分～10時

午前10時～10時30分

■定員 各時間帯15名（先着順）

※前日までにご予約下さい。

■持ち物

みそ汁またはスープ

（100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ち下さい。）

※参加された方には、小さじファミリーをプレゼントします。