

健康マイレージのポイントカードの提出について

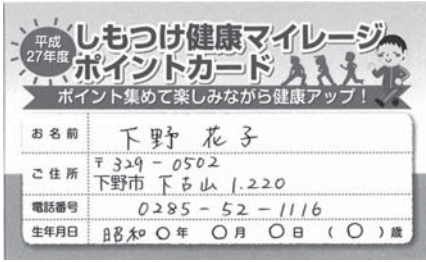
健康マイレージのポイント追加が5ポイント貯まった方は、2月1日(月)から2月29日(月)までにポイントカードを健康増進課に提出してください。(郵送可)

ポイントカードには、必ず氏名・住所・電話番号・生年月日を記入の上、提出してください。

提出いただいた方に道の駅商品券(1,000円)をプレゼントします。

■提出先

健康増進課
下古山1220
☎(52)1116



相談

■ママの健康相談

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。

■日程 1月19日(火)
午後2時～4時

■場所 きらら館

■相談員 精神科医

■料金 無料

※1月12日(火)までにご予約をお願いします。

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

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、市内の子育て支援センターで、心理士・保育士等がお受けします。

■子育て支援センターつくし

■日程

1月20日(水)・3月16日(水)

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

1月25日(月)

※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保育士が相談をお受けしています。

教室

■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。

■レッスン1

■日時 1月27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 2月18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 3月17日(木)

(AMコース)

9時30分～11時30分

(開始15分前から受付)

(PMコース)

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4月～6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2日前まで(定員になり次第締め切ります。)

