

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、市内の子育て支援センターで実施します。

子育て支援センターつくし

■日程 11月16日(水)

※奇数月に実施予定。

■時間 午前9時～11時

■相談員 心理士・保育士

■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

■日程 12月12日(月)

※偶数月に実施予定。

■時間 午前9時～11時

■相談員

心理士・看護師・保育士

■会場 子育て支援センター

ゆりかご(あおば保育園内)

子育て支援センターみるく

■日程

11月22日(火)

※奇数月に実施予定。

■受付時間 午前9時～11時

■相談員

心理士・看護師・保育士

■会場

子育て支援センターみるく

(わかば保育園内)

※注意事項 「ゆりかご」「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。

※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受け付けています。

育児相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談をお受けします。

■日程

11月30日(水)・12月21日(水)

平成29年1月30日(月)・2月16日(木)・3月16日(木)

■受付時間

午前9時30分～11時

■会場

保健福祉センターゆうゆう館大ホール

■相談員

保健師・助産師・管理栄養士・心理士

■持ち物 母子健康手帳

※受付順にご相談をお受けいただけます。相談までお待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。

11月の健康相談

「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 11月22日(火)

午後2時～4時

■場所 市役所

■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。

を始めてみませんか？

■日時

12月16日(金)

午前9時30分

午後1時30分

(受付は午前9時10分から)

■会場

ゆうゆう館大ホール

■対象者

健診を受診した74歳以下の

市民で、次のいずれかに該当する方

① BMIが25以上(肥満)の方

② メタボリックシンドロームが気になる方

■内容

・打倒メタボ！メタボについて学ぼう

・自分の食生活、何が問題？

・室内でできる運動の実践

・ヘルシーランチの試食

■持ち物

健診結果、筆記用具、タオル、飲み物(水またはお茶)、室内用運動靴

※運動可能な服装でお越しください。

■定員 約20名

■費用 無料

■申込締切 12月9日(金)

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、塩分のとり過ぎにつ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塩分が含まれているのか測定してみませんか？

■日時・場所

12月7日(水) さらら館

平成29年1月11日(水) 南河内公民館

■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。)

※ご参加の方に、小さじフアミリーをプレゼントします。

教室

スマートチャレンジ

健診結果にちよつと高めの項目があったら要注意！

まずは自分の体を知り、無理のない運動と食生活の改善

まず自分の体を知り、無理のない運動と食生活の改善