

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配事の相談を保育士等がお聞きします。

子育て支援センターゆりかご

■日時 8月24日(月) 午前9時～11時

■場所 子育て支援センターゆりかご(あおば保育園内)

■相談員 臨床心理士、看護師、保育士

※「ゆりかご」を初めて利用される方は防犯対策の入館者登録(名札)代200円がかかります。

子育て支援センターつくし

■日時 9月14日(月) 午前9時～11時

■場所 子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内)

■相談員 公認心理師、保育士

※子育て巡回相談日以外でも随時、保育士等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)

出産を控えた両親のために、安心して出産が迎えられるように実施しています。ママ・パパ、どちらかだけでの参加も可能です。

■日時 8月19日(水)、9月3日(木)

午前9時～10時、午前10時30分～11時30分

※どの日にち、時間も実施内容は同じです。

■場所 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が10月～12月の方

※出産予定日が上記以外の方でも参加可能です。

■定員 各回4組(予約制)

■内容 妊娠・出産の流れの講話、市の相談先・制度などの説明、妊娠中や産後にできる体操

■持ち物 母子健康手帳、妊娠届出時に配布した黄緑色のファイル、スリッパ、バスタオル、筆記用具、飲み物、父子手帳(パパが参加される場合)

※動きやすい服装でお越しください。

■申込期限 各レッスンの2日前まで

健康づくり基礎教室

健康診断を受けた結果、腹囲や脂質、血糖値などで、基準値よりも高い項目があったら要注意!生活習慣病について学びましょう。

■日時 8月18日(火)

午前9時15分～午後0時30分
(受付は午前9時～)

■場所 市役所

■対象者 市内在住で、健康診断を受けた40歳以上の方

■定員 20名

■内容

- ・生活習慣病を知る
- ・家でできる運動の実践
- ・バランスの良い食事のポイントを知る

■参加費 無料

■持ち物 健診結果、筆記用具、運動ができる服装・運動靴、飲み物(お茶か水)

■申込期限 8月14日(金)



運動基礎教室

これから運動習慣を身につけたい方、運動の方法を詳しく知りたい方、ぜひ運動基礎教室に参加してみませんか?皆で楽しく運動しましょう!

■日時(全2回)

9月16日(水)・28日(月) 午前10時～11時30分

■場所 ゆうゆう館

■対象者 20～74歳の市内在住の方

※治療中の病気等のため主治医の指示を必要とする場合は、運動指導提供書を提出していただきます。

■定員 20名

■参加費 無料

■持ち物

- ・運動ができる服装
- ・室内用の靴
- ・飲み物(水かお茶)
- ・タオル

■申込期限 9月11日(金)

