

フレッシュママ・パパ教室（両親学級）

出産を控えたご両親のために、安心して出産が迎えられるように実施しています。

■日時 2月17日(水)、3月4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。

※申し込み時にご希望の日時をお伝えください。

■場所 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が4月～6月の方

※上記以外の方も参加可能です。

■定員 各回4組（予約制）

■内容 産後の生活について、抱っこの仕方、市の相談先、妊娠中や産後にできる体操

■持ち物・服装

母子健康手帳、妊娠届出時に配布した黄みどりのファイル、スリッパ、バスタオル、筆記用具、飲み物、父子手帳（パパが参加する場合）、動きやすい服装

■申込期限 各レッスンの2日前

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実施します。

子育て支援センターつくし

■日時 1月18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 公認心理士、保育士、管理栄養士

子育て支援センターみるく

■日時 1月25日(月)

午前9時～11時

■場所 子育て支援センターみるく（わかば保育園内）

※初めて利用する方は、防犯対策のため入館者登録代200円がかかります（現金不可、キャッシュレス決済のみ）。

■相談員 臨床心理士、保育士

健康づくり基礎教室

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！生活習慣病の予防法と一緒に学びませんか？

■日時 1月29日(金)

午前9時15分～午後0時30分

■場所 きらら館

■対象者

健康診断を受けた市内在住の20歳以上の方及びそのご家族

■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

■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）、マスク

■申込期限 1月26日(火)

高血圧予防教室

■日時 2月26日(金)

午前9時15分～午後0時30分

■場所 市役所

■対象者

40歳～74歳以下の市民の方で次のいずれかの項目に該当する方及びそのご家族

・血圧が要指導以上で内服治療していない方

・eGFRが要指導の方

■定員 20名

■内容 高血圧予防について知る、家でできる運動の実践、塩分控えめの食事のポイント

■持ち物

自分の血圧の値が分かるもの、運動ができる服装・運動靴、飲み物（水かお茶）、マスク

■申込期限 2月19日(金)

「はたちの献血」キャンペーン 実施中！ 《いつかしようを、今にしよう。はたちの献血》

冬場から春先にかけては、年間で最も輸血用血液が不足しがちです。また、少子高齢化により、今、健康で若い皆さんの献血への一層の協力が求められています。

新成人の皆さん、「はたちの記念」に献血に行きましょう！！

キャンペーン期間中、たくさんの皆さんのご協力をお待ちしています。

■期間 2月28日(日)まで

■場所 県赤十字血液センター、うつのみや大通り献血ルーム、県内の献血会場

※詳しくは、県赤十字血液センターのホームページをご覧ください。

URL <https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/tochigi/>



献血のできる方

16歳から69歳までの健康な方（65歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験がある方）

献血していただいた新成人の方へ

期限内に400ml献血または成分献血にご協力いただいた新成人の方（平成12年4月2日～13年4月1日生まれの方）にオリジナル記念品をプレゼントします！



問い合わせ先

栃木県赤十字血液センター

☎028(659)0111