

## 相 談

## 子育て巡回相談

子育てに関する悩みや心配ごとの相談を実施します。

## 子育て支援センターつくし

(ゆうゆう館内)

■日時 11月22日(水)

午前9時～11時

■相談員 公認心理師、保育士

## 子育て支援センターみるく

(わかば保育園内)

■日時 11月27日(月)

午前9時～11時

■相談員

臨床心理士、保育士

※初めて利用される方は、防犯対策のため入館者登録料200円がかかります(キャッシュレス決済のみ可)。

## 育児・母乳・栄養相談

お子さまの成長・発達や、授乳、離乳食に関する相談をお受けします。

■日時 11月27日(月)

午前9時30分～11時30分

※30分刻みでの予約制です。

■場所 ゆうゆう館

■相談員

保健師、助産師、管理栄養士

■持ち物

母子健康手帳、案内状(乳幼児健診でもらった方)

■申込期限

11月24日(金)



## 個別栄養相談

妊娠期から子育て期の方を対象に、妊娠中の食事、離乳食、幼児食について個別に相談に応じます。

■日時

11月9日(木)・16日(木)、

12月7日(木)・14日(木)

①午前9時30分～

②午前10時30分～

③午後1時30分～

④午後2時30分～

※令和6年1月以降も月2日実施予定です。

■場所 市役所

■相談員 管理栄養士、保健師

■申込方法 電話、窓口

■申込期限 相談日の3日前

## 教 室

## 高血圧予防教室

■日時 11月29日(水)

午前9時15分～午後0時30分

■場所

薬師寺コミュニティセンター

■対象者

40～74歳の市民の方で高血圧予防に興味のある方、またはその家族

■定員 20名(予約制)

■内容

高血圧予防について、家でできる運動の実践、塩分控えめの食事のポイント(減塩おかずの試食あり)

■参加費 無料

■服装・持ち物

運動できる服装、上履き、自分の血圧の値が分かるもの、飲み物(水かお茶)

■申込方法

二次元コード、電話、健康増進課窓口

■申込期限

11月27日(月)



## 運動基礎教室

プロに学ぼう、運動の基本！ 運動習慣を身につけたい、運動の方法について詳しく知りたい方などの参加をお待ちしています。みんなで楽しく運動をしましょう！

■日程

基礎コース(3日間コース)

12月22日(金)、令和6年1月12日(金)・26日(金)

継続コース(1日コース)

令和6年3月22日(金)

■時間 午後1時30分～(受付 午後1時15分～)

■場所 きらら館トレーニング室内会議室

■対象者 20～74歳の市在住の方

※治療中の病気などのため主治医の指示を必要とする方は、運動指導提供書を提出していただきます。

■定員 20名

■内容

インボディ(筋肉量や基礎代謝量)測定、家でできる運動の実践、ロコモ予防について

■服装・持ち物

運動できる服装、室内用の靴、飲み物(水かお茶)、タオル

■申込方法 健康増進課窓口または電話

■申込期限 12月20日(水)

