

教室

ラジオ体操を始めませんか？

ラジオ体操は誰でもどこでもすぐにできる運動ですが、一つひとつの動きを丁寧に行うことで肩こりの改善、呼吸機能の促進、消化器の働きを改善、腰痛の予防が期待でき、健康づくりに効果的です。

健康増進課ではラジオ体操マップを配布しています。ラジオ体操マップを使って、ラジオ体操に参加しませんか？

■配布場所

市役所、各公民館、各図書館、市ホームページ



相談

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 1月31日(水)

午前9時30分～11時

※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 1月30日(火)



高血圧予防教室

おいしく、楽しく、高血圧予防を始めませんか？

■日時 1月30日(火)

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(国民健康保険加入者)の方で高血圧予防に興味のある方

■定員 20名

■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

1月25日(木)



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実施します。

子育て支援センターつくし

■日時 1月17日(水)

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

子育て支援センターみるく

■日時 1月29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(現金不可、キャッシュレス決済のみ可)がかかります。

■相談員 臨床心理士、保育士

フレッシュママ・パパ教室(両親学級)

出産を控えたご両親が安心して出産を迎えられるように実施しています。

■日時 1月24日(水)

午前9時30分～11時30分
(受付 午前9時10分～)

■場所 ゆうゆう館

■対象者

出産予定日が令和6年3月～4月の方

■定員 各回15組(予約制)

■内容

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

■服装・持ち物

動きやすい服装、母子健康手帳、ママと赤ちゃんのスマイル親子プラン、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)

■申込期限 1月22日(月)

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

1月11日(木)・18日(木)、
2月8日(木)・22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～

※3月以降も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

各相談日の3日前

しもつけサイズ

問5

市内で創業を目指す方を対象に石橋公民館で開講するのは？

①創業塾

②創業セミナー

③創業セミナー