

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、心理士・保育士等がお受けします。

子育て支援センターつくし

日時

5月22日(月)

午前9時～11時

※奇数月に実施予定

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)

☎(43)12333

子育て支援センターみるく

日時

5月29日(月)

午前9時～11時

※奇数月に実施予定。

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)

☎(39)6305

※「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、相談日以外でも随時保育士が相談をお受けしています。

育児相談・母乳相談

子育てに関するお悩みや心配ごとの相談をお受けします。

日程

4月20日(木)

6月22日(木)

※隔月で実施予定。

受付時間

午前9時30分～11時

会場 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します。相談までにお待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。

教室

フレッシュママ・パパ教室(両親学級)

出産を控えたママやパパのために、安心して出産が迎えられるように、赤ちゃんとの生活が楽しく送れるように、2回を1コースで実施しています。

ご夫婦でもママだけの参加も可能です。ぜひご参加ください。

ださい。

レッスン1

日時 5月31日(水)

午後1時30分～4時

(開始15分前から受付)

内容 骨盤体操、妊娠中の生活・食事についてなど

レッスン2

日時 6月9日(金)

午前9時30分～正午

(開始15分前から受付)

内容

お産の経過・産後の生活について・DVD上映

会場

ゆうゆう館

レッスン1～2共通

対象者 出産予定日が平成29年7月～9月の方

持ち物 母子健康手帳・筆記用具・水分補給のための飲み物・スリッパ

※お父さんが参加される方は、父子手帳もお持ち下さい。

申込締切 各レッスンの2日前まで

ヘルシースタート教室

食事バランスガイドを使って簡単に食事バランスを考える教室を開催します。また、お子さんの離乳食についてもアドバイスします。

日時 5月18日(木)

午前9時45分～11時45分

受付・午前9時45分～10時

※血圧測定をしますので、10時までにお越しください。

場所 ゆうゆう館大ホール

対象者

平成28年10・11月生まれの生後6～7か月児を持つ保護者

持ち物 母子手帳

定員 約20名

※定員になり次第締め切り

内容

・自分や家族の食事について振り返ってみよう

・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫

・血圧測定

申込締切 5月11日(木)

申込方法

電話または左記のQRコードでお申し込みください。

電話または左記のQRコードでお申し込みください。

電話または左記のQRコードでお申し込みください。

電話または左記のQRコードでお申し込みください。

電話または左記のQRコードでお申し込みください。

電話または左記のQRコードでお申し込みください。

電話または左記のQRコードでお申し込みください。

電話または左記のQRコードでお申し込みください。

電話または左記のQRコードでお申し込みください。



皆さん、お酒を日常的に飲んでいますか？お酒は適量であれば、体に良い効果もありますが、飲み過ぎはメタボリックシンドロームや肝臓の病気を引き起こす原因となります。からだへの負担や栄養バランスの乱れを少なくするためにも、上手にお酒と付き合ひましょう。

◎適量範囲で飲もう

一日の適量の目安

・ビール 中ビン一本 (500ml)

・ワイン グラス二杯 (240ml)

・ウイスキー ダブル一杯 (60ml)

・日本酒 (180ml)

・焼酎(35%) 1/合(90ml)

◎お酒との付き合い方

・休肝日を週二日は作りましょう。難しい方は、まず一日から休肝日を作るか、お酒の量を今よりも

少なくしましょう。

・からだの状態を確認するために、定期的に健診を受けましょう。

・からだの状態を確認するために、定期的に健診を受けましょう。