

## 相談

### 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

**日程** 1月22日(月)  
**時間** 午前9時～11時  
**相談員** 心理士・保育士  
**場所** 子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内)

※子育て支援センターでは、随時保育士が相談をお受けしています。

## 教室・講座

### 健康づくり基礎教室

健康診断を受けて、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です！生活習慣病の予防法を一緒に学びませんか？

**日時** 1月26日(金)  
午前9時15分～  
午後1時30分

**場所** きらら館研修室

**対象者** 40歳以上の健康診断を受けた市内在住の方

### 内容

- 生活習慣病ってなんだろう？
- 家でも実践できる運動をやってみよう
- バランスの良い食事のポイントを知ろう(調理実習もを行います)

**持ち物** 健診結果、筆記用具、運動ができる服装・靴、飲み物(水かお茶)、エプロン、三角巾

**定員** 20名(先着順)  
**参加費** 無料  
**申込締切** 1月19日(金)

### 運動基礎教室

運動習慣をつけたい方、運動の方法について詳しく知りたい方、運動基礎教室に参加してみませんか？みんなと一緒に運動をしましょう！

### 日時

1回目…1月23日(火)  
2回目…2月6日(火)

午前10時～11時30分

**場所** きらら館検診室

**対象者** 20～74歳の運動に興味がある市内在住の方

なお、治療中の病気等で主

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。

### 持ち物

運動ができる服装・靴、飲み物(水かお茶)

**定員** 30名

**参加費** 無料

**申込締切** 1月16日(火)

### ヘルシースタート教室

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** 1月31日(水)

午前10時～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29年6・7月生まれの生後6～7か月児を持つ保護者

### 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

**持ち物** 母子手帳

**定員** 約20名

**申込締切** 1月24日(水)

### 申込方法

電話または下記QRコードでお申し込みください。



### 高血圧予防教室

自分の血圧がどのくらいか知っていますか？高血圧は、気が付かないうちに様々な病気につながっていきます。症状がない今から高血圧を予防していきましょう！

**日時** 2月16日(金)

午前9時30分～午後2時

**場所** ゆうゆう館大ホール

**対象者** 74歳以下の市民

### 持ち物

運動ができる服装・室内用運動靴、飲み物(水かお茶)、自分の血圧の値が分かるもの、エプロン、三角巾

**定員** 20名

**参加費** 無料

**申込締切** 2月9日(金)



### 野菜足りてますか？

野菜にはカラダの調子を整えたり、摂り過ぎた塩分を排出する手伝いをする等の「ミネラル、ビタミン、食物繊維」が豊富に含まれています。みなさんは、「野菜料理(漬物以外)」を一日にどの位食べていますか？「第2次健康しもつけ21プラン」の重点施策では、野菜の摂取目標量を成人1日あたり350g以上(1日小鉢で5皿分)としています。毎日、目標量を摂取することは大変ですが、少しの工夫で目標量に近づけることができます。

### 例

