

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みるく

■日時 11月26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)

■相談員 臨床心理士・保育士

子育て支援センターゆりかご

■日時 12月10日(月)

午前9時～11時

■場所 子育て支援センターゆりかご(あおば保育園内)

■相談員

臨床心理士・看護師・保育士
※「ゆりかご」「みるく」を初めて利用される場合には、防犯対策のため入館者登録(名札代)310円がかかります。

育児・母乳・栄養相談

お子様の成長・発達や授乳、離乳食に関しての相談を受けします。相談は予約制です。

■日時 11月29日(木)

①午前9時30分～

②午前10時～

③午前10時30分～

④午前11時～

■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(乳幼児健診において案内状をもった方)
※11月26日(月)までに予約をお願いします。

■その他 奇数月には、助産師による抱き方講座を開催します。予約は不要です。(時間は午前10時30分から11時30分)

■申込方法 電話

教室

高血圧予防教室

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 11月29日(木)

午前9時30分～午後2時

■対象者 40歳以上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。

・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

■場所 きらら館

■持ち物

運動ができる服装・運動靴、飲み物(水かお茶)、自分の血圧の値が分かるもの

■参加費 無料

■定員 30名

■申込締切 11月22日(木)

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 12月12日(水)

午前9時15分～午後1時30分
(受付は午前9時から)

■場所 ゆうゆう館

■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(試食あり)

■持ち物 健診結果、筆記用具、運動ができる服装・室内用運動靴、飲み物(水かお茶)

■定員 20名

■参加費 無料

■申込期限 12月5日(水)

■申込方法 電話

ヘルシースタート教室

運動の実践やバランスの良い食事の試食を通して、女性の健康を考える教室を開催します。

■日時 11月22日(木)

午前10時～11時30分

(受付は午前9時40分から)

※血圧測定をしますので午前10時までにこ越してください。

■場所 ゆうゆう館

■対象者 平成30年8月・9月生まれの生後2・3か月児を持つ保護者

■内容 バランスの良い食事についての講話、簡単な運動の実践、野菜料理の試食

■持ち物 母子健康手帳

■定員 約20名

■申込期限 11月15日(木)

■申込方法

電話またはQRコードからお申し込みください。



フレッシュママ・パパ教室

安心した出産を迎えるための準備を一緒にしましょう!

レッスン1

■日時 11月21日(水)

午後1時30分～4時

■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 12月7日(金)

午前9時30分～正午

■内容 お産の経過・産後の生活について・DVD上映

共通

■場所 ゆうゆう館

■受付時間 15分前から

■対象者 出産予定日が平成31年1月～3月の方

■持ち物 母子健康手帳・筆記用具・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ください。

■申込期限

各レッスンの2日前まで

■申込方法 電話