

パパママ教室(安産への秘訣)

安産に向けて、妊娠中の生活スタイルを、見直してみませんか。

期日 12月21日(金) ▶**受付時間** 9:45~10:00 ▶**会場** 保健センター▶**対象** 妊婦とその家族▶**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具▶**申し込み** 当日、会場へ



健康相談

健康管理、病気とのつきあい方について、一度立ち止まって考えてみませんか。

日時 12月10日(月)9:00~10:00~11:00 ▶**会場** 保健センター▶**相談員** 保健師▶**内容** 健康、生活習慣に関する相談▶**申し込み** 電話で、保健センターへ

プレママのバランスごはん塾

ママにぴったりの栄養バランスと簡単レシピを、「手ばかり」などで紹介します。

期日 11月30日(金) ▶**受付時間** 9:45~10:00 ▶**会場** 保健センター▶**対象** 妊娠中の方、産後1年未満の方▶**申し込み** 当日、会場へ

こころの健康相談「ポラリス」

心の悩みをなんとかしたい方やその家族の方、一緒に考える時間を持ちましょう。

日時 12月5日(水)9:30~10:40~(1人1時間程度)
▶**会場** 保健センター▶**相談員** 保健師など▶**申し込み** 電話

で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ



こころの健康講演会

いつまでも心が健康でありたいと願う人や、心の病気ではないかと心配に思う人を対象とした講演会です。

日時 12月19日(水)13:30~15:15 ▶**会場** 勤労福祉会

館▶**講師・テーマ** 藤田保健衛生大学教授・内藤宏医師による「なおりやすいうつ・しつこいうつ~病気?それとも...~」と題した講演▶**申し込み** 電話で、保健センターへ

妊産婦歯科健診

期日 12月21日(金)・28日(金)
▶**受付時間** 13:15~13:30
▶**会場** 保健センター▶**対象** 妊娠中の方、産後1年未満の方(妊娠中・産後各1回)▶**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具▶**申し込み** 当日、会場へ



つかもう元気会「ちから塾」

いつまでも若々しく日常生活を過ごす方法を、仲間と一緒に活動しながら見つけませんか。

会場・時間・期日 下表のとおり▶**内容** 元気づくりの秘けつ、

体力テスト、簡単体操、交流など▶**対象** 市内に在住のおおむね65歳以上の方▶**申し込み** 当日、会場へ▶**問合せ先** 介護高齢課(89-2173)

会場	西部地域福祉センター	一宮生涯学習会館	南部高齢者相談センター
曜日	月曜日	水曜日	木曜日
時間	13:45~15:00	9:45~11:00	9:45~11:00
期間	11月26日~3月25日	11月21日~3月13日	11月22日~3月14日

※祝日・12月25日~1月3日を除く



親子ピタ・コチョコ教室

9カ月の子どもに「ピタッ」と合った離乳食と歯みがきの教室です。

期日 12月12日(水) ▶受付時間 9:45~10:00 ▶会場 保健センター ▶対象 平成24年3月生まれの子どもとその保護者 ▶持ち物 母子健康手帳 ▶申し込み 当日、会場へ



4か月児健診とBCG予防接種

受付時間 13:00~13:30 (BCG予防接種だけの場合は13:10~13:20) ▶会場 保健センター ▶申し込み 当日、会場へ

期 日	対 象	持 ち 物
12月 11日(火)	24年 7月21日から31日までに生まれた子ども	・母子健康手帳(忘れた場合は受診できません) ・4か月児健康診査問診票
12月 20日(木)	24年 8月1日から10日までに生まれた子ども	・BCG接種予診票 ・委任状(BCG予防接種で保護者以外が同伴の場合に必要)
12月 27日(木)	24年 8月11日から22日までに生まれた子ども	・バスタオル ・筆記用具

▶受診日の都合が悪い場合や事情によりBCGだけ受ける場合は、電話で、保健センターへ、ご相談ください。
▶当日はブックスタート(絵本の読み聞かせ)も行います。

パパママ教室(おふる講座)

期日 12月7日(金) ▶受付時間 13:15~13:30 ▶会場 保健センター ▶対象 妊婦とその家族 ▶持ち物 母子健康手帳、筆記用具 ▶申し込み 当日、会場へ



医師による子育て安心教室

小児科医による講話です。妊娠中の方、1歳未満のお子さんの方、気軽にご参加ください。

日時 11月30日(金) ▶受付時間 13:15~13:30 ▶会場 保健センター ▶内容 赤ちゃんの体や心の発達および健康管理について ▶持ち物 母子健康手帳、筆記用具 ▶申し込み 当日、会場へ

モグモグ教室

期日 12月13日(木)・27日(木) ▶受付時間 9:45~10:00 ▶会場 保健センター ▶対象 平成24年7月生まれの子どもとその保護者 ▶内容 離乳食についての講話など ▶持ち物 母子健康手帳、バスタオル、スプーン、筆記用具 ▶申し込み 当日、会場へ



子ども栄養相談

お子さんに合った食事の量や調理方法の工夫、おやつの内容などを、わかりやすくアドバイスします。

日時 12月14日(金) 13:30~ ▶会場 保健センター ▶相談員 小児科医、栄養士 ▶対象 肥満傾向や食事などについて心配のある入学前の子どもとその保護者 ▶定員 2~3人 ▶申し込み 電話で、保健センターへ

