

ヘルシースタート教室

育児や家事に忙しい毎日、どうしても食生活のバランスが崩れがちではないでしょうか。

そこで、お弁当箱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。**お子さんと一緒にぜひ、ご参加ください。**



申し込み用コード



- 日 時 3月9日(水)
午前10時～11時30分
- 場 所 保健福祉センターゆうゆう館
- 対象者 平成22年8月、9月生まれのお子さん
がいる保護者(お子さんと一緒にご参加ください)
- 持ち物 米1合
- 定 員 約20名(事前にお申し込みください)
- 内 容 食事バランスガイドを使って自分・家族の食事チェック。バランスのよいお弁当の試食(調理はしません)。大人の食事から離乳食への取り分けの工夫。
- 申し込み方法 申し込み開始 2月7日(月)
お申し込みは、お電話でもQRコードからでも可能です。QRコードは左のコードよりお申し込みください。
※なお、定員をこえてしまった場合は、ご予約をお断りする場合がありますのでご了承ください。

申し込み・問い合わせ先 健康増進課(保健福祉センターきらら館内) ☎52-1116

市民公開講座のお知らせ

- 日 時 2月27日(日)
午後1時～3時
- 場 所 小山市立文化センター 小ホール
小山市中央町1-1-1 ☎22-9552
- 演 題 「えん下(飲み込み)障がいと肺炎」
～生涯食事を口から食べるには～
- 講 師 小山市民病院耳鼻咽喉科医師 金沢英哲先生
言語聴覚士 柴本 勇先生(国際医療福祉大学保健医療学部言語聴覚学科准教授)
- 対象者 一般市民(えん下障がいのあるご家族をお持ちの方)、医療介護従事者・関係者、医療介護関係の学生
- 費 用 無料
- 主 催 小山歯科医師会

問い合わせ先

小山歯科医師会事務所 ☎22-5954
健康増進課 ☎52-1116