

## ヘルシースタート教室

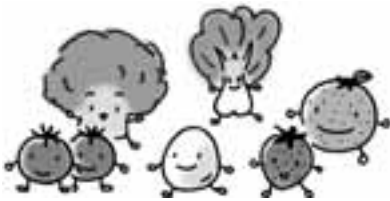


●**内容**

- ・食事バランスガイドを使って自分・家族の事チェック
- ・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

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。

- 対象者** 青年期生活習慣病ヤング健診受診者  
または6～7か月児の親子
- 時間** 午前10時～11時30分
- 持ち物** 米1合
- 定員** 約20名（事前にお申し込みください）



申し込み用 QR コード

- 日時** 5月23日（月）
- 対象者** 平成22年10月、11月生
- 実施場所** きらら館
- 申し込み開始** 4月25日（月）
- 申し込み締め切り** 5月16日（月）
- 申し込み方法** 申し込みは電話でも、QRコードでも可能です

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

## フッ素塗布・歯の健康相談歯の衛生週間 6月4日～10日

- 日時** 6月5日（日）
- 受付時間** 午前10時～正午
- 場所** 小山会場 小山市立文化センター小ホール  
下野会場 保健福祉センターきらら館  
野木会場 野木町保健センター
- 対象** 年長児～小学2年生  
平成15年4月2日～平成18年4月1日生
- 料金** 無料
- 注意** 受付時間・対象年齢が昨年度から変更されていますのでご確認ください。  
歯をみがいてから、ご来場ください。フッ素塗布後1時間は飲食できません。  
当日は、ブラッシング指導も実施します。
- 主催** （社）小山歯科医師会  
小山市・下野市・野木町

問い合わせ先 健康増進課（きらら館内）母子保健グループ ☎52-1116