

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みるく

■日程

3月27日(月)

※奇数月に実施予定。

午前9時～11時

■相談員 心理士・看護師・保育士

■会場 子育て支援センターみるく(わかば保育園内)

※「みるく」を初めて利用される場合には、防犯対策のために入館者登録(名札代)310円がかかります。

※相談当日は母子健康手帳をお持ちください。

※子育て支援センターでは、相談日以外でも随時保育士が相談をお受けしています。

教室

スマートチャレンジ教室

まずは自分の体を知り、無理のない運動と食生活の改善を始めてみませんか？

■日時 3月17日(金)

午前9時30分～午後1時30分(受付は午前9時10分から)

■会場 さらら館研修室

■対象者 健診を受診した74歳以下の市民で、次のいずれかに該当する方

①BMIが25以上の方

②メタボが気になる方

■内容

・メタボについて学ぼう

・自分の食生活、何が問題？

・室内でできる運動の実践

・ヘルシーランチの試食

■持ち物

健診結果、筆記用具、タオル、飲み物(水またはお茶)

※運動可能な服装でお越しください。

■定員 約20名

■費用 無料

■申込締切 3月10日(金)

フレッシュママ・パパ教室(両親学級)

出産を控えたママやパパのために、安心して出産が迎えられる、赤ちゃんとの生活が楽しく送れるように、2回を1コースで実施しています。

ご夫婦でもママだけの参加も可能です。ぜひご参加ください。

■日時

5月31日(水)

午後1時30分～4時(開始15分前から受付)

■内容 骨盤体操、妊娠中の生活・食事についてなど

■日時

6月9日(金)

午前9時～正午(開始15分前から受付)

■内容 お産の経過・産後の生活について・DVD上映

■会場 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が平成29年7月～9月の方

■持ち物 母子健康手帳・筆記用具・水分補給のための飲み物・スリッパ

※お父さんが参加される方は、父子手帳もお持ち下さい。

■申込締切 各レッスンの2日前まで

ヘルシースタート教室

食事バランスガイド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。

■日時

3月27日(月)

午前9時45分～11時45分(受付は午前9時45分～10時)

■場所 ゆうゆう館大ホール

■対象者 平成28年8、9月生まれの生後6、7か月児を持つ保護者

■持ち物 母子手帳

■定員 約20名

※定員になり次第締め切り

■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

・血圧測定

■申込締切 3月17日(金)

■申込方法

電話または下記のQRコードでお申し込みください。

電話または下記

のQRコードでお申し込みください。

申し込みください。

申し込みください。

申し込みください。

申し込みください。

申し込みください。

申し込みください。

申し込みください。

申し込みください。



健康メモ

睡眠健康週間

3月11日～25日は春の睡眠健康週間です。3月18日は春の睡眠の日です。良質な睡眠は子どもの心身の成長に重要であり、生活習慣病の予防や高齢者の生活の質を高めます。

■良質な睡眠をとるために・・・

・規則正しい生活をする。

・朝目が覚めたら日光を取り入れる。

・朝食をしつかり摂り、適度な運動をする。

・昼寝は午後の早い時間に30分以内とする。

・就寝時間3～4時間前のカフェイン摂取は控える。

・睡眠薬代わりの寝酒はしない。

・6時間以上8時間未満の睡眠をとる。

・自分にあつた就寝前のリラックス法を見つめる。

・眠くなつてから寝床に入り起きる時間は遅らせない。

・不眠時には専門家に相談を。

・不眠時には専門家に相談を。

・不眠時には専門家に相談を。

・不眠時には専門家に相談を。

・不眠時には専門家に相談を。

・不眠時には専門家に相談を。

・不眠時には専門家に相談を。

・不眠時には専門家に相談を。

・不眠時には専門家に相談を。

・不眠時には専門家に相談を。