

# 相談

## 母乳・育児相談

子育てに関する悩みや心配ごとの相談をお受けします。

■日時 2月22日(木)

午前9時30分～11時

■場所 ゆうゆう館大ホール

■持ち物 母子健康手帳

■相談員 保健師・助産師・管理栄養士・心理士

※予約は不要です。

※相談までにお待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。

## 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、心理士・保育士等がお受けします。

■日時 2月26日(月)

午前9時～11時

■相談員 心理士・保育士

■場所 子育て支援センター

ゆりかご（あおば保育園内）

※子育て支援センターでは、随時保育士が相談をお受けしています。

※「ゆりかご」を初めて利用される場合には防犯対策のため

め入館者登録（名札代）310円がかかります。

## こころの健康相談

誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？精神科医による「こころの健康相談」を実施します。

■日時 3月13日(火)

午後2時～4時

■場所 健康増進課

■料金 無料

■申込締切 3月6日(火)

## 教室・講座

### ヘルシーライフスタイル講座

家事、育児、仕事に毎日頑張っている女性の皆さん、休憩をしつつ自分の健康についても振り返ってみませんか？

■日時 2月21日(水)

午前9時30分～正午

受付は午前9時15分～

■場所 きらら館研修室

■対象者 市内在住の30代～50代の女性

■持ち物 タオル、飲み物（水やお茶）、運動可能な服装・靴

■参加費 無料

■定員 30名

■内容 アラフォー世代、どう生きていく？・ヘルシーおやつを食べながら食事について考えよう・骨盤体操からだ作り

■申込締切 2月14日(水)

■申込方法 電話またはQRコードでお申し込みください。



### フレッシュマママパ教室（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実施していきます。ご夫婦でもママだけの参加も可能です。

■日時 2月28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 3月14日(水)

午前9時30分～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

■参加費 無料

■定員 20名（先着順）

■場所 ゆうゆう館大ホール

■対象者 出産予定日が4月～6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・父子手帳（お父さんが参加する方のみ）

■申込締切 各レッスンの2日前まで

■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 3月9日(金)

午前9時15分

午後1時30分

■場所 ゆうゆう館大ホール

■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（調理実習あり）

■持ち物 健診結果、筆記用具、運動ができる服装・室内用靴、飲み物（お茶か水）、エプロン、三角巾

## ヘルシースタート教室

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15日(木)

午前10時～11時45分

※血圧測定をしますので、10時までにお越しください。

■場所 ゆうゆう館大ホール

■対象者 平成29年8・9月生まれの生後6～7か月児を持つ保護者

■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

■持ち物 母子手帳

■定員 約20名

■申込締切 3月8日(木)

■申込方法 電話またはQRコードでお申し込みください。

