

## 教室

### フレッシュママパパ教室

安心した出産を迎えるための準備を一緒にしましょう！

#### レッスン1

■日時 2月20日(水)

午後1時30分～4時

■内容 骨盤体操、妊娠中の生活・食事についてなど

#### レッスン2

■日時 3月11日(月)

午前9時30分～正午

■内容 お産の経過・産後の生活について・DVD上映

#### 共通

■場所 ゆうゆう館

■受付時間 15分前から

■対象者 出産予定日が平成31年4月～6月の方

■持ち物 母子(父子)健康手帳・筆記用具・飲み物・スリッパ

■申込期限

各レッスンの2日前まで

■申込方法 電話

■申し込み先 健康増進課

### 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8日(金)

午前9時15分～午後1時30分(受付は午前9時から)

■場所 きらら館

■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(試食あり)

■持ち物

健診結果、筆記用具、運動ができる服装・運動靴、飲み物(水かお茶)

■定員 20名

■参加費 無料

■申込期限 3月1日(金)

■申込方法 電話

■申し込み先 健康増進課

### 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振り返ってみませんか？

■日時 3月13日(水)

午前9時30分～正午(受付は午前9時15分～30分)

■会場 ゆうゆう館

■対象者

市内在住の30～50代の女性

■内容

アラフォー世代の生き方、食事について考える(ヘルシーおやつ付き)、しなやかな体づくり

■持ち物 タオル、飲み物(水かお茶)、運動可能な服装・靴(室内履きをお持ちください)

■定員 30名

■申込期限 3月6日(水)

■申込方法

電話またはQRコードからお申し込みください。



■申し込み先 健康増進課

### ヘルシースタート教室

運動の実践やバランスの良い食事の試食を通して、女性の健康を考える教室を開催します。

■日時 3月18日(月)

午前10時～11時30分(受付は午前9時40分から)

※血圧測定をしますので午前10時までにお越しください。

■場所 ゆうゆう館

■対象者 平成30年12月・平成31年1月生まれの生後2・3か月児を持つ保護者

■内容

- ・バランスの良い食事についての講話
- ・簡単な運動の実践
- ・野菜料理の試食

■持ち物 母子健康手帳

■定員 約20名

■申込期限 3月11日(月)

■申込方法 電話またはQRコードからお申し込みください。

■申し込み先 健康増進課



## 検診

### 2歳児歯科検診

■日時 2月17日(日) 午前9時～10時30分

■場所 きらら館

■対象 市内在住で平成28年7月～12月生まれのお子さん

■料金 無料

■持ち物 母子手帳・問診票

■注意事項

- ・歯を磨いてから来所してください。
- ・2歳児を対象としたフッ素塗布は実施しません。
- ・対象者には個別通知をしますので、詳細についてはそちらをご確認ください。

