

相談・教室

フレッシュ
ママ・パパ教室

安心して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19日(水)

午前9時30分～正午

■内容 骨盤体操、妊娠中の生活・食事について等

レッスン2

■日時 3月5日(木)

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

共通事項

■場所 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が令和2年4月～6月の方

■受付時間 15分前から

■持ち物 母子健康手帳・筆記用具・飲み物・スリッパ

※お父さんが参加される場合は父子手帳もお持ちください。

■申込期限

各レッスンの2日前まで

運動基礎教室



これから運動習慣をつけたい方、運動の方法について詳しく知りたい方、運動基礎教室に参加してみませんか？みんなで楽しく運動をしましょう！

■日時 2月6日(木)・13日(木)

午前10時～11時30分

(受付は午前9時45分～10時)

■会場 ゆうゆう館

■対象者

20～74歳の市内在住の方
※治療中の病気等で主治医の指示を必要とする場合は、運動指導提供書を提出していただきます。

■定員 30名

■持ち物 運動ができる服装、室内用運動靴、飲み物(水かお茶)、タオル

■申込期限 各開催日の前日



高血圧予防教室



高血圧は様々な病気につながっていきます。症状が出る前に、高血圧を予防しましょう！

■日時 2月18日(火)

午前9時30分～午後2時

(受付は午前9時15分～)

■場所 市役所

■対象者 40歳～74歳以下の市民の方で次のいずれかの項目に該当する方

・血圧が要指導以上で内服治療していない方

・eGFRが要指導の方

■内容

高血圧予防について知る、家でできる運動の実践、塩分控えめの食事について(試食あり)

■定員 20名

■持ち物 運動ができる服装・運動靴、飲み物(水かお茶)、自分の血圧の値

■申込期限

2月10日(月)



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！

生活習慣病の予防法をいっしょに学びませんか？

■日時 1月30日(木)

午前9時30分～午後1時45分

(受付は午前9時15分～)

■場所 ゆうゆう館

■対象者 40歳以上の方で、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・室内用運動靴、飲み物(水かお茶)

■定員 20名

■申込期限 1月23日(木)

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配事の相談を実施します。

子育て支援センターみるく

■日時 1月20日(月)

午前9時～11時

■場所 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、防犯対策のため入館者登録(名札代)310円がかかります。

■相談員 臨床心理士・保育士

子育て支援センターつくし

■日時 1月27日(月)

午前9時～11時

■場所 子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内)

■相談員 公認心理士・保育士

育児・母乳・栄養相談

お子様の成長・発達や授乳、離乳食に関する相談をお受けします。

■日時 1月30日(木)

午前9時30分～11時

※30分刻みでの予約制です。

■場所 ゆうゆう館

■相談員

保健師・助産師・管理栄養士

■持ち物 母子健康手帳、案内状(乳幼児健診において案内状をもらった方)

■申込期限

1月28日(火)

