

相 談

子育て巡回相談

子育てに関する悩みや心配ごとの相談を、保育士などがお聞きします。

■日時 8月29日(月)

午前9時～11時

■場所

子育て支援センターゆりかご
(あおば保育園内)

※ゆりかごを初めて利用する方は、防犯対策の入館者登録代200円(現金不可、キャッシュレス決済のみ可)がかかります。

■相談員

公認心理師、看護師、保育士

育児・母乳・栄養相談

お子さまの成長・発達や授乳、離乳食に関する相談をお受けします。

■日時 8月22日(月)

午前9時30分～11時

※45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

■申込方法 電話

■申込期限 8月19日(金)

こころの健康相談

眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重いなど、誰にも相談できずにつらい思いをしてはいませんか?

精神科医による無料相談(要予約)を実施しています。相談することで、今のつらい気持ちが少し軽くなるかもしれません。ぜひご利用ください。

■日時 8月30日(火)

午前10時～正午

■場所 市役所

■相談員 精神科医

■申込期限 8月23日(火)

※相談日以外も随時、保健師が相談をお受けしています。

教 室

健康づくり基礎教室

運動や食事について、楽しく学べる健康づくり基礎教室に参加して、生活をより良くするヒントを見つけませんか?

参加者には、栄養バランス抜群のお弁当をプレゼントします。

■日時 9月13日(火)

午前9時15分～午後0時30分

(受付は午前9時～9時15分)

■場所 市役所

■対象者 健康診断を受けた市内在住の20歳以上の方及びそのご家族

■定員 20名

■内容 健診結果の見方、脳トレ、家でできる運動の実践、バランスの良い食事のポイント

■持ち物 健診結果、筆記用具、運動靴、飲み物(お茶か水)、マスク

※動きやすい服装でお越しください。

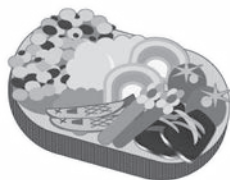
■申込方法 電話または右の二次元コードから申し込み

■申込期限 9月9日(金)

■その他

・健診結果について、今年度のものが手元にない場合は、直近の健診結果をお持ちください。

・新型コロナウイルス感染症対策のため、風邪の症状などがある場合は参加をお控えください。



フレッシュママ・パパ教室(両親学級)

出産を控えた両親のために、安心して出産が迎えられるように実施しています。

■日時 9月12日(月)

午前9時30分～11時30分

(受付は午前9時15分～9時30分)

■場所 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が11月～12月の方

※出産予定日が上記以外の方でも参加可能です。

■定員 8組(予約制)

■内容 産後の生活について、抱っこの仕方、妊娠中や産後にできる体操、保育施設の紹介、子育て支援センターつくしの見学会

■持ち物

母子健康手帳、妊娠届出時に配布した黄緑色のファイル、スリッパ、バスタオル、筆記用具、飲み物、父子手帳(パパが参加する場合)
※動きやすい服装でお越しください。

■申込方法

健康増進課に電話

■申込期限 9月9日(金)

