

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21日(木)

午前9時30分～11時30分

(受付は午前9時10分～30分)

■場所 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が11月～12月の方

■定員 15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

■服装・持ち物 動きやすい服装、母子健康手帳、ママと赤ちゃんのスマイル親子プラン、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)

■申込方法 健康増進課に電話

■申込期限 9月19日(火)

高血圧予防教室

■日時 9月13日(水)

午前9時15分～午後0時30分

■場所 ゆうゆう館大ホール

■対象者 40～74歳の市民の方で高血圧予防に興味のある方、またはそのご家族

■定員 20名(要申し込み)

■内容

- ・高血圧予防について
 - ・家でできる運動の実践
 - ・塩分控えめの食事のポイント
- ※減塩おかずの試食ができます。

■服装・持ち物 運動ができる服装、運動靴、自分の血圧の値が分かるもの、飲み物(水かお茶)、上履き

■申込方法 健康増進課窓口または電話、申込フォーム

■申込期限 9月11日(月)

■その他 健康づくり基礎教室(8月28日(月)開催)も申し込み受付中です。



申込フォーム

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21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28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25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29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22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。

個別栄養相談

妊娠期から子育て期の方を対象に、妊娠中の食事、離乳食、幼児食について個別に相談に応じます。

■日時

8月10日(木)・24日(木)、9月7日(木)・14日(木)

①午前9時30分～ ②午前10時30分～

③午後1時30分～ ④午後2時30分～

※10月以降も月2日実施予定です。

■場所 市役所

■相談員 管理栄養士、保健師

■申込方法 電話、窓口

■申込期限 各相談日の3日前まで