

相 談

■ 育児・母乳・栄養相談

お子さんの成長・発達や、授乳・離乳食に関する相談をお受けします。

■日時 2月26日(月)

午前9時30分～11時30分

※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(乳幼児健診でもらった方)

■申込期限 2月22日(木)

■ 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お受けします。

■日時 2月19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)

■相談員

公認心理師、保育士、看護師
※初めて利用される方は、防犯対策のため入館者登録料200円がかかります(キャッシュレス決済のみ可)。

■ 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

2月8日(木)・22日(木)、

3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～

■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

教 室

■ フレッシュママ・パパ教室(両親学級)

出産を控えたご両親が、安心して出産を迎えられるように実施しています。ママ・パパ、どちらかだけの参加も可能です。「栄養編」と「運動編」への重複参加はできません。

栄養編

■日時 2月15日(木)

午前9時30分～11時30分

(受付 午前9時10分～)

■場所 ゆうゆう館

■対象者 妊婦とその家族

■定員 各回15組(予約制)

■内容 産後の生活、抱っこの仕方、市の相談先などの説明、妊娠中の食事

■持ち物 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)

■申込期限 2月13日(火)

運動編

■日時 3月27日(水)

午前9時30分～11時30分

(受付 午前9時15分～)

■場所 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が令和6年5月～6月の方

■定員 各回15組(予約制)

■内容

産後の生活、抱っこの仕方、市の相談先などの説明、妊娠中や産後にできる体操

■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)

■申込期限 3月22日(金)

共通事項

■申込方法

電話、健康増進課窓口

■ 高血圧予防教室

おいしく、楽しく、高血圧予防を始めませんか？

■日時 3月11日(月)

午前9時15分～午後0時30分

■場所 市役所3階会議室

■対象者 40～74歳の市民の方で国民健康保険加入者

■定員 20名

■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あります。

■服装・持ち物

運動できる服装、運動靴、自分の血圧の値が分かるもの、飲み物(水かお茶)

■申込方法

二次元コード、電話、健康増進課窓口

■申込期限 3月8日(金)

