

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。
みなさんの健康づくりに役立ててください。

～ひだまり通信～

健康いいね！

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

●プレパパママ教室

対象 妊婦さんとその配偶者(妊婦さんだけの参加もできます)

要予約



とき	内容
1回目 9月30日(火) 午前10時～12時	マタニティライフを楽しく過ごすコツ ・助産師の話(妊娠中の準備、パパの役割など) ・パパの妊婦模擬体験(希望者) 赤ちゃん人形で育児体験 ・抱っこの仕方やおムツの替えかた ・沐浴実習(希望者)
2回目 10月8日(水) 午前10時～午後1時	妊娠中・出産後の「歯」の話とケア方法 妊娠中の栄養・食生活 ・歯科衛生士の話(歯とケアについて) ・管理栄養士の話(妊娠中の食事のポイント) ・おすすめマタニティランチの試食(昼食) 知っておきたい子育て情報 ・市の子育て支援など

※どちらか1回だけの参加もできます。

ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

持ち物 母子健康手帳 **募集人数** 10人(先着順) **申込期限** 9月25日(木)

※託児もあります。

●健康づくりのための食講座

要予約

対象 一般成人のかた

とき 10月7日(火)
午前10時～午後1時

ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

内容 ・肥満予防の食生活についての講義
・調理実習

持ち物 エプロン・三角巾

募集組数 16人(先着順)

申込期限 10月2日(木)

●おやつ作り講座



対象 3～5歳児とその保護者

とき 9月23日(火・祝)
午前10時～12時

ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

内容 おやつ作りとミニ講話

持ち物 エプロン・三角巾・子ども用スリッパ

募集組数 10組(先着順)

申込期限 9月18日(木)

要予約

●リズムストレッチ教室

対象 65歳以上で運動することに支障のないかた
※治療中のかたは主治医に相談してください

とき 日程表のとおり
午前10時～11時
(初回10月15日は午前9時30分～11時)

ところ 保健福祉センターひだまり2階・元気ルーム

内容 リズムに合わせた有酸素運動、ストレッチなど

募集人数 30人
※申し込み多数の場合、初めて参加されるかたを優先させていただきます。

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物

申込期限 10月8日(水)
※定員になり次第締め切り

日程表

と き	
10月	15・29日
11月	12・26日
12月	10・24日
1月	14・28日
2月	4・25日
3月	11・25日

いずれの日も水曜日です

要予約

●元気ルーム開放

内容 健康づくりを目的とした使用が原則

とき 月・木曜日 午前9時～午後4時30分
水曜日 午後1時～4時30分

●ストレッチ教室

内容 9月のテーマは「膝痛予防」

とき 毎週金曜日
午前10時～11時

●健康相談

対象 一般

とき 9月1日(月)、22日(月)
午前9時～12時

担当 保健師

●こころの健康相談

対象 一般

とき 9月22日(月)
午後1時～3時

担当 保健師・福祉相談員

要予約

●栄養相談

対象 一般

とき 月～金曜日
午前9時～午後5時

担当 管理栄養士

要予約

●乳幼児・1歳児健康相談

対象 乳幼児・1歳児

とき 9月11日(木)
午前9時～11時30分、午後1時～2時

持ち物 母子健康手帳



●キッズビクス

対象 乳幼児とその保護者

とき 10月23日(木)
午前10時30分～11時30分

ところ 保健福祉センターひだまり2階・
ひだまりホール
※当日受付(申し込み不要)

内容 お子さんと一緒にリズムに乗って行うふれあ
い体操です。小さなお子さんも楽しめます。



●親子でリミック

対象 乳幼児とその保護者

とき 10月16日(木)
午前10時30分～11時30分

ところ 保健福祉センターひだまり2階・
ひだまりホール
※当日受付(申し込み不要)

内容 音楽に合わせて親子でスキンシップを図り
ながら体を動かす遊び

