

健康いいね！

● 幼児食はじまり講座

要予約



対象 1歳～1歳6か月のお子さんとその保護者

とき 4月25日(月) 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

内容 幼児食の進めかたの話と試食

募集組数 10組(先着順)

持ち物 お子さんの託児に必要なもの

申込期限 4月20日(水)

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ ㊟ 1146

● 健康づくりのための食講座

要予約

対象 市民

とき 4月19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 肥満予防のための食生活の工夫
講義・調理実習

持ち物 エプロン、三角巾

募集人員 16人(先着順)

申込期限 4月14日(木)

● 健康相談

対象 市民

とき 4月4日(月)、18日(月) 午前9時～12時

担当 保健師

● こころの健康相談

要予約

対象 市民

とき 4月18日(月) 午後1時～3時

担当 保健師・福祉相談員

● 乳幼児・1歳児健康相談



対象 乳幼児・1歳児

とき 4月14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

● 健康カレンダー

平成28年度鳥羽市健康カレンダーを広報とば4月1日号とともに、各家庭に配布しています。お子さんの健診やがん検診、健康相談、教室の日程などが掲載されています。(保健福祉センターひだまりや各連絡所にもおいてあります)

みなさんの健康づくりに活用してください。

● 栄養相談

要予約

対象 市民

とき 月曜～金曜日
午前9時～午後5時

担当 管理栄養士

● 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 4月のテーマは「肩こり予防」

とき 毎週金曜日
午前9時30分～10時15分
午前10時30分～11時15分
※どちらかの時間を選んでください。