

# 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

要予約

**対象** 妊婦さん  
(旦那さんも一緒に参加できます)



とき	内容
1回目 3月2日(水) 午前10時～ 12時	○助産師による「妊娠・出産の話」マタニティライフを楽しく過ごしましょう♪ ○パパの妊婦模擬体験(希望者) ○おすすめおやつを試食 ○保健師による「赤ちゃんを迎える準備の話」・抱っこの仕方、オムツの替えかた・沐浴実習(希望者)
2回目 3月9日(水) 午前10時～ 午後1時	○歯科衛生士による妊娠中・出産後の「歯」の話とケア方法 ○管理栄養士による「妊娠中の栄養の話」 ○おすすめランチを試食(昼食) ○知っておきたい子育て情報の紹介

※どちらか1回だけの参加もできます。

※託児があります。

**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

**募集人員** 10人(先着順)

**申込期限** 2月24日(水)

## ●こころの健康相談

要予約

**対象** 市民

**とき** 2月15日(月)  
午後1時～3時

**担当** 保健師・福祉相談員

## ●健康相談

**対象** 市民

**とき** 2月 1日(月) 15日(月)  
午前9時～12時

**担当** 保健師

## ●おやこ食育教室

要予約

**対象** 小学生とその保護者

**とき** 2月21日(日) 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・クッキングルーム

**内容** 手作りだしでおいしい和食をつくろう(調理実習とミニ講座)

**募集組数** 10組(先着順)

**持ち物** エプロン、三角巾、子ども用スリッパ

**申込期限** 2月15日(月)

## ●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** 2月23日(火) 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** 2月18日(木)



## ●毎月みんなでウォーキング

**とき** 毎月第1水曜日(2月3日、3月2日)

午前9時30分～10時30分 ※雨天中止

**集合場所** 市民体育館正面玄関横

## ●ストレッチ教室

**内容** 1月のテーマは「腰痛予防」

**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。

## ●乳幼児・1歳児健康相談

**対象** 乳幼児・1歳児

**とき** 2月18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

