


健康衛生課からのお知らせ

●申込・問合せ先 保健センター健康衛生課
〒639-0251 逢坂1-506-1
☎0745-77-3965 ㊟0745-77-0939

◆感染症予防や気象警報など状況によっては行事を中止、変更、延期することがありますので、市ホームページにてご確認ください。健康衛生課までお問い合わせください。

| 行事 | 日時 | 場所 | 定員 | 内容など | 申込方法 |
|------------------------------|---|-------------------------|--|---|---|
| 心の健康相談室 休日相談 【完全予約制】 | 5月23日(土) ①9:00~10:30 ②10:45~12:15 | 保健センター3階 心の健康相談室 | 市内在住または は在勤で平日 利用が困難な 成人のかた 各時間帯2名 | 臨床心理士、公認心理師による カウンセリング 【料金】2,000円(生活保護世帯、 障害者手帳(身体、療育、精神)を お持ちのかたは無料) | 電話または窓口(先着順) (☎0745-43-5586) *予約は9:00~17:00 |
| 料理講習会 「腸活カレーで 若く、元気に!」 | 6月3日(水) 9:30~12:00 | 総合福祉 センター3階 調理実習室 | 20名 | 持ち物:エプロン、三角巾、マスク、 ふきん2枚、筆記用具、材料費 (800円) 主催:食のサポーターかしば | 電話または窓口 (先着順) |
| ストレッチを 楽しもう! | 6月19日(金) 10:00~11:00 | 保健センター 3階会議室 | 20名 | エアロビクスの要素を取り入れ、 音楽に合わせて速いテンポで行う ストレッチ 主催:ストレッチリーダー | 電話または窓口(先着順) 5月15日(金)以降の申込 |

健康づくりボランティア養成講座を開催します!

- 身近にできる健康づくりをはじめませんか?
- ◆開講式 6月9日(火)「ゆったり楽しむボランティア活動」
 - ◆開催日 ①6月16日(火)「管理栄養士が教える栄養の基本」
②6月24日(水)「なぜ運動は健康にいいのか?」
③7月1日(水)「効果的なストレッチ&筋トレ」
 - ◆修了式 7月8日(水)「今後のボランティア活動について」
 - ◆場所 保健センター3階 会議室 *②は保健センター2階 健康増進室
 - ◆講座 全て10:00~11:30
 - ◆申込 電話または窓口にて申込
- 詳しくはこちら




暑い時期に向けて備えましょう!

～熱中症予防について～

熱中症予防として、体を暑さに慣れさせることやその日の気温や体調に合わせて無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

また、ご家庭で早期にエアコンの試運転を行い、熱中症を防止しましょう!



市HP



児童福祉課からのお知らせ

●申込・問合せ先 総合福祉センター児童福祉課
〒639-0251 逢坂1-374-1
☎0745-79-7522 ㊟0745-79-7532

| 行事 | 日時 | 場所 | 対象・定員 | 内容など |
|--------|---|-------------------------|--|--|
| プレママ教室 | 5月8日(金) 5月25日(月) 9:30~12:00 | 保健センター 3階 | 妊娠5か月(妊娠16 週)以降の妊婦とその 家族 6組(1組2名まで) | 【助産師による講話】 ・妊娠期から育児期までのお話 ・沐浴体験/お着替え体験/抱っこ体験/パパの 妊婦体験 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具 |
| 離乳食教室 | ①5月13日(水) ②5月29日(金) 10:00~11:00 | 総合福祉 センター3階 調理実習室 | 乳幼児と保護者 ①4か月児以降 ②7か月児以降 各日15組 | ①離乳食をはじめよう(1回食~2回食) ②レパートリーをふやそう(2回食~3回食) いずれも作り方の見学(試食は希望される保護者のみ) 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具(抱っこひもを お持ちのかたはご持参ください。) |
| 乳幼児相談 | 5月12日(火) 5月22日(金) ①9:00~②9:30~ ③10:00~ | 保健センター 2階 | 乳幼児と保護者 ①4組 ②③9組 | ・保健師による育児相談 ・栄養士による栄養相談 【持ち物】母子健康手帳、バスタオル |
| 歯びか教室 | 5月22日(金) ①9:15~9:45 ②10:00~10:30 ③10:45~(各15分) | 保健センター 2階 | 乳幼児と保護者 ①1歳6か月児未満 ②1歳6か月児以降 ①②各時間帯8組 ③4組 | ①むし歯予防、歯みがきのお話 ②仕上げみがき、定期受診のお話 ③歯科衛生士との個別相談 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、②は歯ブラシ (子どもがみがく用と保護者が仕上げする用の2本) |

～離乳食教室について～

この教室では、保護者のかたが離乳食を試食したり、実際の食材の固さを触ったりすることができます。離乳食を始めてからの困り事や悩みを、直接栄養士に相談できる機会ですので、ぜひ参加してみてください!写真付きのレシピも各教室でお渡ししています。

【離乳食を始めるかたへ「離乳食をはじめよう」(1回食~2回食)】

◆対象 4か月児以降 *毎月1回開催

【離乳食を開始してレパートリーを増やそうと思っているかたへ「レパートリーをふやそう」(2回食~3回食)】

◆対象 7か月児以降 *毎月1回開催

