健康衛生課からのお知らせ

●**申込・問合先** 保健センター健康衛生課
〒639−0251 逢坂1−506−1
☎0745−77−3965 FAX0745−77−0939

◆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いただくか、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	12月6日（日） ①9:00〜10:30 ②10:45〜12:15	保健センター3階 心の健康相談室	市内在住または在勤で平日利用が困難なかた 各時間帯1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） ＊申込は9:00〜17:00（平日のみ）
ストレッチを楽しもう！	①12月14日（月） ②12月18日（金） 10:00〜11:00	①保健センター2階健康増進室 ②保健センター3階会議室	20名	①床で行うストレッチ ②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：ストレッチ体操普及リーダー	電話または窓口（先着順） 11月16日（月）以降の申込 ＊申込は9:00〜17:00（平日のみ）

こころの健康講演会を開催します！「大人の発達障害を学ぶ〜周囲の理解と支援について〜」



市HP

発達障害について、概要や関わり方を理解することで、支援について学びましょう。
◆**日時** 12月15日（火）10:00〜11:30（30分前開場） ◆**場所** 保健センター3階 会議室
◆**定員** 30名 ◆**講師** 片山貴美子氏（帝塚山学院大学大学院教授） ◆**申込** 電話または窓口にて申込
＊当日でも定員に空きがあれば参加可能です。 ＊詳しくは市ホームページをご確認ください。

骨密度測定のお知らせです！



申込フォーム

◆**日時** 12月7日（月）9:00〜15:00
◆**場所** 保健センター3階 会議室
◆**対象** 20歳以上で今年度に骨密度測定を受けていないかた
◆**定員** 200名
◆**申込** 電話、窓口または申込フォームにて申込
＊当日でも定員に空きがあれば参加可能です。

体力測定及び脳体力測定を実施します！



申込フォーム

◆**日時** 12月10日（木）9:00〜15:00
◆**場所** 総合福祉センター2階
◆**定員** 体力測定：40名
脳体力測定：20名
＊同日開催のパタカ測定は申込不要です。
◆**申込** 電話、窓口または申込フォームにて申込
＊当日でも定員に空きがあれば参加可能です。

児童福祉課からのお知らせ

●**申込・問合先** 総合福祉センター児童福祉課
〒639−0251 逢坂1−374−1
☎0745−79−7522 FAX0745−79−7532

行事	日時	場所	対象・定員	内容など
プレママ教室	11月6日（金） 11月30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 ・交流会（自由参加） 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具
離乳食教室	①11月11日（水） ②11月19日（木） 10:00〜11:00	総合福祉センター3階調理実習室	乳幼児とその保護者 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	11月12日（木） 11月26日（木） ①9:00〜②9:30〜 ③10:00〜	保健センター2階	乳幼児とその保護者 ①4組 ②③9組	・保健師または助産師による育児相談 ・栄養士による栄養相談 【持ち物】母子健康手帳、バスタオル
歯ぴか教室	11月26日（木） ①9:15〜9:45 ②10:00〜10:30 ③10:45〜（各15分）	保健センター2階	乳幼児とその保護者 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）

〜プレママ教室に参加しませんか？〜



本市では、妊娠5か月（妊娠16週）以降の妊婦とその家族を対象に、プレママ教室を行っています。助産師による講話や育児体験などを通して産後の生活をイメージし、安心して赤ちゃんを迎える準備をしませんか？
予約は、電話または香芝市子育て応援アプリから受け付けています。パパの参加も大歓迎です。

市HP→