



# 教室・相談

～年間予定～



※変更になる場合がありますので、今後発行の『健康ひろば』をご覧ください。



## 新米ママさん教室 (予約制)

1～3か月のお子さんとママを対象に、産後のからだや赤ちゃんの栄養について学びます。  
参加者同士の交流や、妊婦さんとの交流もあります。ママさん友達をつくりませんか。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
と き	26日(金)	28日(火)	24日(月)	26日(金)	27日(火)	30日(月)	25日(金)	26日(火)	16日(月)	24日(金)	25日(火)	24日(月)
と ころ 申し込み	北保健 センター	中保健 センター	西保健 センター	北保健 センター	中保健 センター	西保健 センター	北保健 センター	中保健 センター	西保健 センター	北保健 センター	中保健 センター	西保健 センター
時 間	午前 9時10分～11時30分 (受付：午前9時～9時10分)											
持 ち 物	母子健康手帳・バスタオル・授乳物品						担 当	助産師・保健師・栄養士				



## 離乳食教室 (予約制)

5か月を過ぎたら本格的な離乳食が毎日始まります。どうやって作ったらいいの？うまく離乳食が進まない、食べてくれないなど、お母さんの悩みにお答えします。保護者の試食もあります。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
中保健センター	☆ 2日(火) ◎ 1日(水)	☆ 4日(火) ◎ 2日(火)	☆ 6日(火) ◎ 3日(火)	☆ 1日(火) ◎ 7日(木)	☆ 3日(火) ◎ 7日(火)	☆ 6日(木) ◎ 20日(木)	☆ 21日(木) ◎ 19日(木)	☆ 23日(木) ◎ 20日(木)	☆ 20日(木)	☆ 12日(水)	☆ 12日(水)	☆ 12日(水)
西保健センター	◎ 18日(木)	☆ 16日(木)	◎ 20日(木)	☆ 18日(木)	◎ 29日(木)	☆ 19日(木)	◎ 17日(木)	☆ 21日(木)	◎ 19日(木)	☆ 23日(木)	◎ 20日(木)	☆ 20日(木)
北保健センター	◎ 10日(水)	☆ 8日(水)	◎ 12日(水)	☆ 10日(水)	◎ 23日(金)	☆ 11日(水)	◎ 9日(水)	☆ 13日(水)	◎ 11日(水)	☆ 8日(水)	◎ 12日(水)	☆ 12日(水)
時 間	午前 10時～11時 (受付：午前9時45分～10時)											
持 ち 物	母子健康手帳						担 当	栄養士				

◎ごっこんコース…離乳食開始～8か月ごろ ☆もぐもぐコース…7か月～離乳の完了



## 乳幼児健康講座 (予約制)

乳幼児をもつ方へ、子育て中を知っておきたい医学・薬学的知識をお伝えします。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
と き		16日(木)		25日(木)		11日(水)	17日(木)			23日(木)		12日(水)
と ころ 申し込み		西保健 センター		北保健 センター		中保健 センター	西保健 センター			北保健 センター		中保健 センター
時 間	午後 1時30分～2時30分 (受付：午後1時20分～1時30分)											
持 ち 物	母子健康手帳						担 当	医師・歯科医師・薬剤師				



## にこにこ★ぱっくん幼児食教室 (予約制)

1歳6か月以上4歳未満の子をもつ方へ、毎日の食事で「やだ～」とお口をあけてくれなかったり、「お野菜キライ！」なんてことはありませんか？栄養士が身近な食材を使って野菜をおいしく食べられる工夫を実演し、みんなで楽しく試食します。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
中保健センター		30日(木)		31日(水)		25日(水)		27日(水)		29日(水)		26日(水)
西保健センター	11日(木)		25日(火)		22日(木)		10日(木)		12日(木)		13日(木)	
北保健センター		24日(金)		30日(火)		27日(金)		29日(金)		10日(金)		19日(水)
時 間	午前 10時～11時 (受付：午前9時30分～9時50分)											
持 ち 物	母子健康手帳・試食の際のお茶・お手ふき						担 当	栄養士				



## 育児相談 (予約不要)

乳幼児の身体測定や発育・発達、食事、歯、子育てなどの相談に応じます。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
中保健センター	1日(月)	13日(月)	3日(月)	1日(月)	5日(月)	2日(月)	7日(月)	11日(月)	2日(月)	6日(月)	3日(月)	3日(月)
西保健センター	1日(月)	13日(月)	3日(月)	1日(月)	5日(月)	2日(月)	7日(月)	11日(月)	2日(月)	6日(月)	3日(月)	3日(月)
北保健センター	15日(月)	20日(月)	17日(月)	22日(月)	19日(月)	30日(月)	21日(月)	18日(月)	16日(月)	20日(月)	17日(月)	10日(月)
時 間	午後 1時～3時											
持 ち 物	母子健康手帳・バスタオル						担 当	保健師・栄養士・歯科衛生士・心理相談員				



## 電話相談

各保健センターで、お子さんの発育・発達・子育て、お母さんの体調などの相談に保健師・栄養士等が随時応じます。



## 乳幼児などの訪問

ご希望に応じて保健師が訪問します。