

## お子さんから大人の方

赤ちゃんからお年寄りまでを対象に、育児相談、生活習慣病の予防や食事に関することなど、健康についての相談をお受けします。

**担当** 保健師 ☆は管理栄養士、◎は歯科衛生士による相談も行います。

**時間** 午前9時30分～11時30分 午後1時～3時 ※尾西南部公民館は午前中のみです。

**持ち物** 体温計、マスク、健康手帳(お持ちでない方は、当日発行できます。)  
赤ちゃんのご相談の方は、母子健康手帳、バスタオルをお持ちください。

ところ	8月	9月	ところ	8月	9月
葉栗公民館(出張所)	5日(水)☆	2日(水)◎	奥公民館(出張所)	26日(水)☆	23日(水)◎
西成公民館(出張所)	14日(金)◎	11日(金)☆	萩原公民館(出張所)	17日(月)☆	14日(月)◎
丹陽公民館(出張所)	13日(木)◎	10日(木)☆	千秋公民館(出張所)	14日(金)☆	11日(金)◎
浅井公民館(出張所)	5日(水)◎	2日(水)☆	尾西南部公民館 ※	26日(水)◎	23日(水)☆
北方公民館(出張所)	19日(水)☆	16日(水)◎	中保健センター	毎週月～金曜日 (祝日・休日を除く)	
大和公民館(出張所)	12日(水)◎	9日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	3日(月)◎	7日(月)☆	北保健センター		

○暴風警報が発令された場合、公民館での健康相談は中止します。

○変更になる場合がありますので詳しくは保健センターにお問い合わせください。

# 子育ての教室のご案内

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、事業を中止、延期する場合があります。

■□■教室はすべて予約制です。7月1日(水)から申し込みを受け付けます。■□■

## マタニティクラス

この教室は男女共同参画  
推進事業です

妊娠中の過ごし方や育児について学びます。

**I**

- 妊娠してからの心とからだの変化
- 抱っこ・沐浴体験

**II**

- 母乳育児
- 妊娠中の食生活
- ママと赤ちゃんの歯の話

**対象者** 妊婦  
\*I、IIどちらか1つの参加も可能です。  
\*パパも一緒にどうぞ。

**定員** マタニティI 12名  
マタニティII 20名  
(定員になり次第締め切り)

ところ・申し込み	とき	I	II
中保健センター	8月	8日(土)	25日(火)
西保健センター	9月	13日(日)	28日(月)

**時間** I:午前9時30分～10時30分(受付9時15分～9時30分)  
II:午前9時15分～10時30分(受付9時～9時15分)

**持ち物** 母子健康手帳、母子健康手帳副読本、体温計、マスク

※北保健センターは10月に実施します。  
※西保健センターのマタニティクラスの会場は尾西庁舎1階講堂です。  
マタニティクラスIは尾西庁舎東玄関をご利用ください。

## 新米ママさん教室

赤ちゃんの栄養やお母さんの産後のからだについて学びます。

**対象者** 開催日に1～3か月のお子さんとママ

**定員** 各10名(定員になり次第締め切り)

ところ・申し込み	とき
中保健センター	8月25日(火)
西保健センター	9月28日(月)

**時間** 午前9時20分～10時30分(受付9時～9時20分)

**持ち物** 母子健康手帳、バスタオル、授乳物品、体温計、マスク

※北保健センターは10月に実施します。  
※出産後にお申し込みください。

## 離乳食教室

ごっくんコース【離乳の開始(5・6か月頃)～8か月頃】  
もぐもぐコース【7か月頃～離乳の完了】

\*安全のため申込人数が多い場合は、お断りすることがあります。

ところ・申し込み	8月	9月
中保健センター	もぐもぐコース 4日(火)	ごっくんコース 8日(火)
西保健センター	ごっくんコース 21日(金)	もぐもぐコース 18日(金)
北保健センター	ごっくんコース 12日(水)	もぐもぐコース 9日(水)

**時間** 午前10時～11時(受付9時45分～10時)

**持ち物** 母子健康手帳、体温計、マスク

## 幼児食教室～離乳食を卒業したら～

1歳～2歳頃の離乳食を卒業したお子さんの食事について、大切なことやポイントを学びます。

**定員** 各15名(定員になり次第締め切り)

1回のみ参加です。

ところ・申し込み	とき
北保健センター	8月18日(火)
西保健センター	9月30日(水)

**時間** 午前10時～11時(受付9時30分～9時50分)

**持ち物** 母子健康手帳、体温計、マスク

※中保健センターは10月に実施します。  
※西保健センターの会場は尾西庁舎1階講堂です。

