

## 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事など、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。)  
お子さんのご相談の方は、母子健康手帳、バスタオルをお持ちください。

ところ	10月	11月	ところ	10月	11月
葉栗公民館(出張所)	7日(水)☆	4日(水)◎	奥公民館(出張所)	28日(水)☆	25日(水)◎
西成公民館(出張所)	9日(金)◎	13日(金)☆	萩原公民館(出張所)	12日(月)☆	9日(月)◎
丹陽公民館(出張所)	8日(木)◎	12日(木)☆	千秋公民館(出張所)	9日(金)☆	13日(金)◎
浅井公民館(出張所)	7日(水)◎	4日(水)☆	尾西南部公民館 ※	28日(水)◎	25日(水)☆
北方公民館(出張所)	21日(水)☆	18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)	14日(水)◎	11日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	5日(月)◎	2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。9月1日(火)から申し込みを受け付けます。■□■

・公式YouTubeにて動画配信している教室もあります。QRコードを読み取ってご利用ください。

### マタニティクラス

心とからだの変化、父の役割、母乳育児等の動画はこちら→  
妊娠中の食生活、ママと赤ちゃんの歯の話の動画を追加しました。



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  
(定員になり次第しめきり)

ところ・申し込み	とき	I	II
北保健センター	10月	11日(日)	23日(金)
中保健センター	11月	14日(土)	24日(火)

**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

※西保健センターは12月に実施します。

### 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(定員になり次第しめきり)

ところ・申し込み	とき
北保健センター	10月23日(金)
中保健センター	11月24日(火)

**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

※西保健センターは12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

作り方や進め方のポイント等の動画はこちら→



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	10月	11月
中保健センター	もぐもぐコース 6日(火)	ごっくんコース 17日(火)
西保健センター	ごっくんコース 16日(金)	もぐもぐコース 20日(金)
北保健センター	ごっくんコース 14日(水)	もぐもぐコース 11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(定員になり次第しめきり)  
1回のみ参加です。

ところ・申し込み	とき
中保健センター	10月13日(火)
北保健センター	11月13日(金)

**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

※西保健センターは12月に実施します。

