

お子さんから大人の方

赤ちゃんから高齢者までを対象に、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	12月	1月	ところ	12月	1月
葉栗公民館(出張所)	2日(水)☆	6日(水)◎	奥公民館(出張所)	23日(水)☆	27日(水)◎
西成公民館(出張所)	11日(金)◎	8日(金)☆	萩原公民館(出張所)	14日(月)☆	18日(月)◎
丹陽公民館(出張所)	10日(木)◎	14日(木)☆	千秋公民館(出張所)	11日(金)☆	8日(金)◎
浅井公民館(出張所)	2日(水)◎	6日(水)☆	尾西南部公民館 ※	23日(水)◎	27日(水)☆
北方公民館(出張所)	16日(水)☆	20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)	9日(水)◎	13日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	7日(月)◎	4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。11月2日(月)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⇒



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 | <ul style="list-style-type: none"> 妊娠してからの心とからだの変化 抱っこ・沐浴体験 | II | <ul style="list-style-type: none"> 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
西保健センター	12月	13日(日)	21日(月)
北保健センター	1月	17日(日)	29日(金)

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

※中保健センターは2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(定員になり次第しめきり)

ところ・申し込み	とき
西保健センター	12月21日(月)
北保健センター	1月29日(金)

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

※中保健センターは2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】

定員 各20名(定員になり次第しめきり)

ところ・申し込み	12月	1月
中保健センター	もぐもぐコース 8日(火)	ごっくんコース 5日(火)
西保健センター	ごっくんコース 4日(金)	もぐもぐコース 15日(金)
北保健センター	ごっくんコース 9日(水)	もぐもぐコース 20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～

作り方や進め方のポイント等の動画はこちら⇒



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
西保健センター	12月22日(火)
中保健センター	1月27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

※北保健センターは2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。

