

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	2月	3月	ところ	2月	3月
葉栗公民館(出張所)	3日(水)☆	3日(水)◎	奥公民館(出張所)	24日(水)☆	24日(水)◎
西成公民館(出張所)	19日(金)◎	12日(金)☆	萩原公民館(出張所)	8日(月)☆	8日(月)◎
丹陽公民館(出張所)	4日(木)◎	11日(木)☆	千秋公民館(出張所)	12日(金)☆	12日(金)◎
浅井公民館(出張所)	3日(水)◎	3日(水)☆	尾西南部公民館 ※	24日(水)◎	24日(水)☆
北方公民館(出張所)	17日(水)☆	17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)	10日(水)◎	10日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	1日(月)◎	1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。1月4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。スマートフォンなどから下記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
中保健センター	2月	6日(土)	16日(火)
西保健センター	3月	14日(日)	22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4月に実施します。
※西保健センターのマタニティクラスIの会場は尾西庁舎1階講堂です。
マタニティクラスII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
中保健センター	2月16日(火)
西保健センター	3月22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4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	2月	3月
中保健センター	もぐもぐコース 2日(火)	ごっくんコース 2日(火)
西保健センター	ごっくんコース 19日(金)	もぐもぐコース 19日(金)
北保健センター	ごっくんコース 10日(水)	もぐもぐコース 10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
北保健センター	2月24日(水)
西保健センター	3月5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

※中保健センターは4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。

