

母子保健事業【会場:保健センター（役場1階東玄関右側）】

- ママと赤ちゃんの教室、乳幼児健康診査の内容や持ち物など、詳しくは出生時にお配りした「赤ちゃんの本」をご覧ください。
- 感染症対策のため、乳幼児健康診査と一部の教室を時間差受付としています。



●妊婦・乳幼児 健康相談（希望者）

●実施日時 毎週月曜日9:00～11:30（平日のみ）

内容 健康・栄養の相談
身長・体重測定（乳幼児）



※他事業で保健センターを使用するためお休みとなる日があります。
実施日については広報をご確認ください。
※相談日以外でも相談は随時受け付けていますので、
ご相談のある方は健康推進係（役場1階6番窓口）までご連絡ください。

●0歳児ママのストレッチ教室（要予約）

定員15名／回 ●受付時間 13:15～13:30

内容 乳児とできる運動ストレッチ 対象 乳児をもつ母親

実 施 月 日	
4月15日（月）	5月20日（月）
6月24日（月）	7月29日（月）
8月26日（月）	9月30日（月）
10月28日（月）	11月18日（月）
12月16日（月）	1月27日（月）
2月10日（月）	3月17日（月）

●ハローベビー教室（妊婦教室）（要予約）

●受付時間（厳守!） 13:15～13:30 ●終了時間 15:00頃

1回目：妊娠中の生活編

胎児の成長と赤ちゃんへの愛情形成（親になる準備）、妊娠中の日常生活、妊娠中の栄養、妊娠に伴う体の変化と痛みの予防に有効な体操

2回目：産後の生活編

出産後の育児（赤ちゃんが泣くことについて）、抱っこの仕方、おっぱいの手入れと授乳、産後の栄養、おむつの仕方、沐浴について



出産予定日	1回目	2回目
R6年 7・8月	4月8日（月）	5月13日（月）
R6年 9・10月	6月3日（月）	7月8日（月）
R6年 11・12月	8月5日（月）	9月2日（月）
R7年 1・2月	10月21日（月）	11月11日（月）
R7年 3・4月	12月9日（月）	1月20日（月）
R7年 5・6月	2月3日（月）	3月3日（月）

13

●ママと赤ちゃんの教室（要予約） ●受付時間（厳守!） 9:15～9:30／●終了時間 11:30頃

《 親子ふれあい教室 》

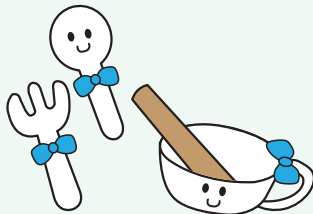
内容 身長・体重測定、足型スタンプ、子育てフリートーク、ママのための体操



実施月日	対 象 児
5月15日（水）	R6年 1・2月生まれ
7月10日（水）	R6年 3・4月生まれ
9月4日（水）	R6年 5・6月生まれ
11月13日（水）	R6年 7・8月生まれ
1月22日（水）	R6年 9・10月生まれ
3月5日（水）	R6年 11・12月生まれ

《 モグモグ教室 》

内容 身長・体重測定、離乳食の試食、子育てフリートーク



実施月日	対 象 児
4月10日（水）	R5年 8・9月生まれ
6月12日（水）	R5年 10・11月生まれ
8月7日（水）	R5年 12月生まれ R6年 1月生まれ
10月16日（水）	R6年 2・3月生まれ
12月18日（水）	R6年 4・5月生まれ
2月19日（水）	R6年 6・7月生まれ

母子保健事業

●2歳児 すくすく教室（要予約）

●受付時間（厳守!） 9:15～9:30

内容 運動・こころとからだの健康、食事などの講話と体験、親子遊び

実施月日	対 象 児
4月19日（金）	R3年 11月～R4年4月生まれ
9月6日（金）	R4年 5月～10月生まれ

※詳しくは、事前に通知します。

●5歳児 健やか教室・相談会

●受付時間（厳守!） 13:00～13:15

内容 保育園、幼稚園の年中児にあたるお子さんとお母さんの教室。運動・親子遊び、こころとからだの健康・むし歯予防・食育についてのお話。

実 施 月 日			
9月18日（水）	9月20日（金）	9月24日（火）	9月25日（水）
10月18日（金）	10月29日（火）	10月30日（水）	

※個々の参加日等、詳しくは事前に通知します。



問い合わせ先：保健福祉課 健康推進係
☎0267(32)2554

14