

# 母子保健事業【場所: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 月2回・月曜日9:30～11:00

内容 健康・栄養の相談  
身長・体重測定（乳幼児）

※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。



## ●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



## ●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16日(水)  | 5月28日(水) |
| 6月4日(水)   | 7月16日(水) |
| 8月20日(水)  | 9月17日(水) |
| 10月17日(金) | 11月5日(水) |
| 12月3日(水)  | 1月14日(水) |
| 2月4日(水)   | 3月11日(水) |

| 出産予定日      | 1回目       | 2回目       |
|------------|-----------|-----------|
| R7年 7・8月   | 4月21日(月)  | 5月26日(月)  |
| R7年 9・10月  | 6月6日(金)   | 7月4日(金)   |
| R7年 11・12月 | 8月4日(月)   | 9月1日(月)   |
| R8年 1・2月   | 10月24日(金) | 11月14日(金) |
| R8年 3・4月   | 12月8日(月)  | 1月19日(月)  |
| R8年 5・6月   | 2月20日(金)  | 3月13日(金)  |

13

## ●ママと赤ちゃんの教室（要予約）

### 《 親子ふれあい教室 》

●受付時間（厳守!）9:20～9:30 ●終了時間 11:30頃

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

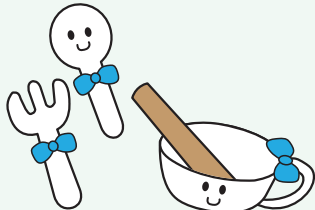


| 実施月日      | 対 象 児         |
|-----------|---------------|
| 5月14日(水)  | R7年 1・2月生まれ   |
| 7月9日(水)   | R7年 3・4月生まれ   |
| 9月3日(水)   | R7年 5・6月生まれ   |
| 11月12日(水) | R7年 7・8月生まれ   |
| 1月21日(水)  | R7年 9・10月生まれ  |
| 3月4日(水)   | R7年 11・12月生まれ |

### 《 モグモグ教室 》

●受付時間（厳守!）9:00～9:10 ●終了時間 11:30頃

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9日(水)   | R6年 8・9月生まれ             |
| 6月11日(水)  | R6年 10・11月生まれ           |
| 8月6日(水)   | R6年 12月生まれ<br>R7年 1月生まれ |
| 10月22日(水) | R7年 2・3月生まれ             |
| 12月10日(水) | R7年 4・5月生まれ             |
| 2月18日(水)  | R7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・親子遊び・こころとからだの健康・食事・むし歯予防などの講話と体験

| 実施月日     | 対 象 児          |
|----------|----------------|
| 7月15日(火) | R4年 11月～12月生まれ |
| 7月16日(水) | R5年 1月～3月生まれ   |
| 1月29日(木) | R5年 4月～6月生まれ   |
| 1月30日(金) | R5年 7月～9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!）12:50～13:00

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25日(木)  | 9月26日(金)  | 9月29日(月) |
| 10月30日(木) | 10月31日(金) | 11月4日(火) |

※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