

各種健診・教室などの日程

区分	内容	日時		場所	予約・問い合わせ先
乳幼児健診	4カ月・10カ月健診	3月23日(水)	受付13:00～13:15		
親子の教室	すくすく発達教室	3月11日(金)	受付10:00～10:15 実施10:15～12:00 ※要予約	子育て支援課 キッズルーム	子育て支援課 ☎72-2212
	ママのリフレッシュ教室	3月14日(月)			
	おやこの食育教室	3月17日(木)			
	親子ふれあい教室	3月24日(木)			
健康づくり	夜間ヘルスアップ運動教室	3月17日(木)	19:00～20:30 ※要予約	B&G海洋センター	健康福祉課 ☎72-6934
	フィットネスクラブ	3月11日(金)	19:00～20:30 ※要予約	B&G海洋センター	
		3月18日(金)			
	ヘルスアップ運動教室	3月18日(金)	10:00～11:30	多目的研修集会施設 (大ホール)	
3月25日(金)					

【乳幼児健診】

次のお子さんが対象です。

▽4カ月健診

令和3年11月生まれ

▽10カ月健診

令和3年5月生まれ

◆持ち物

母子(親子)健康手帳・
問診票・お子さんに必要な
もの(ミルク・おむつなど)

【すくすく発達教室】

お子さんの発育や発達の
相談、親子遊びや保護者同
士の交流の場として開催し
ます。

【ママのリフレッシュ教室】

産前・産後・子育て中のお
母さんを対象に、体操教
室を実施します。

◆持ち物

動きやすい服装・タオル

【おやこの食育教室】

就学前のお子さんとその
家族を対象に、手作りのお
やつ作りや離乳食について
のお話、相談を行います。

◆持ち物

エプロン・バンダナ・マ
イスプーン・手ふきタオル

◆参加費

1家族100円

【親子ふれあい教室】

就学前のお子さん
とその家族の遊びの
教室です。

【夜間ヘルスアップ運動教室】

成人の運動不足解消を目的と
したストレッチや有酸素運動な
どを行います。

【フィットネスクラブ】

成人の運動不足解消を目
的に、スポーツジムインス
トラクターを講師として、
ヨガやピラティスなどを
行います。

【ヘルスアップ運動教室】

60歳以上を対象に、介
護予防を目的としたスト
レッチや筋力向上・有酸
素運動などを行います。