

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	1月26日(水)	受付13:00～13:15	
	3歳児健診	1月7日(金)		
親子の教室	ママのリフレッシュ教室	1月17日(月)	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
	親子ふれあい教室	1月27日(木)		
	おやこの食育教室	1月20日(木)		
	すくすく発達教室	2月4日(金)		
	幼児のわくわくタイム	1月11日(火)	9:30～12:00	
		1月12日(水)		
		2月8日(火)		
2月9日(水)				
健康づくり	夜間ヘルスアップ運動教室	1月13日(木)	19:00～20:30 ※要予約	B&G海洋センター
		1月20日(木)		
		1月27日(木)		
		2月3日(木)		
		2月10日(木)		
	フィットネスクラブ	1月21日(金)	19:00～20:30	B&G海洋センター
		1月28日(金)		
		2月4日(金)		
	ヘルスアップ運動教室	1月14日(金)	10:00～11:30	多目的研修集会施設 (大ホールおよび 第1・2研修室)
		1月21日(金)		
		1月28日(金)		
		2月4日(金)		
	精神保健デイケア (すずらんサークル)	2月3日(木)	10:00～15:00	
こころの相談室	1月21日(金)	14:00～16:00 ※要予約	役場分庁舎	

【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9月生まれ

▽10カ月健診

令和3年3月生まれ

▽3歳児健診

平成30年6・7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)

【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

【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。

【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
ブーン・手ふきタオル

◆参加費 1家族100円

【すくすく発達教室】

お子さんの発育や発達、親子遊びや保護者同士の交流の場です。

【幼児のわくわくタイム】

親子の運動遊びや交流のための教室です。

【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。

【精神保健デイケア】

精神障がい者の方たちの交流の場です。初めて利用される方は健康福祉課までご連絡ください。

【こころの相談室】

専門医による相談を行います。