

## 親と子ども

種類	とき	ところ	内容・対象・申込みなど
母乳相談	5/10、5/17、5/24(火)	10:00 ～ 12:00	子育て世代包括支援センター <b>申込み</b> 子育て世代包括支援センター (☎ 71 - 8611)
	5/2、5/30(月)	13:00 ～ 16:00	
育児相談・妊婦・産婦健康相談	5/ 9(月)	13:00 ～ 14:15	<b>内容</b> 育児についての不安や心配ごとの相談、身体計測、血圧測定、尿検査(希望者のみ) <b>申込み</b> 西部児童館(☎ 42-0205)、篠岡児童館(☎ 79-0690)、北里児童館(☎ 71-1183)、小牧南児童館(☎ 77-0454)
	5/16(月)	10:00	
	5/20(金)	～	
	5/31(火)	11:15	
離乳食教室(初期ごっくん教室)	5/11(水)	10:00 ～ 11:00	保健センター <b>対象</b> 4カ月児以降の親子 <b>持ち物</b> 親子(母子)健康手帳、バスタオル等 <b>申込み</b> 保健センター(☎ 75-6471) ※付き添い不可
離乳食教室(後期かみかみ教室)	5/27(金)		
パパママ教室	5/15(日)	10:00 ～ 11:30	保健センター <b>内容</b> 赤ちゃんの暮らしについて、お父さんの役割について、妊娠中の食事について、赤ちゃん人形抱っこ体験、お家の味を知ろう(塩分濃度測定) <b>対象・定員</b> 8～11月が出産予定日の市内在住の妊婦とその夫(妊婦のみの参加も可) <b>申込み</b> 保健センター(☎ 75-6471)
にこにこむし歯予防相談	5/31(火)	10:00 ～ 11:15	小牧南児童館 <b>内容</b> 歯みがき、歯ならび、食べ方などに関する相談 <b>対象</b> 乳幼児(1歳前後のお子さんにおすすめです) <b>持ち物</b> 親子(母子)健康手帳、歯ブラシ、バスタオル <b>申込み</b> 小牧南児童館(☎ 77-0454)

## 健康づくり

保健センター (☎ 75 - 6471)

内容	とき	ところ	対象・料金・申込みなど
知って得するフレイル予防講座	① 5/12(木)	ラピオ5階研修室	<b>内容</b> 「フレイル予防」って何か知っていますか? 健康のために知っておくとお得な情報をお伝えします。地域の集まりや自宅での健康づくりに取り入れやすい内容です。 <b>■運動編</b> ①②運動器機能を高められるよう椅子に座ってできる簡単な体操(筋トレ、ストレッチ)を音楽に合わせて行います。 ③全身を動かしたい人におススメ! 音楽に合わせてからだを動かします。(椅子は使用しません) <b>■口腔編</b> ④⑤口の乾きやむせ、滑舌の悪さなどは口腔機能の低下のサイン! 口腔機能を高められるような「あいうべ体操」や早口言葉、10回クイズ、脳トレなどを行い、お口の機能アップと頭の体操を楽しみながら行います。 <b>対象</b> 市内在住の方 <b>定員</b> ①⑤ 20人、②④ 10人、③ 15人 ※先着 <b>申込み</b> 4/15(木)～保健センター(☎ 75-6471) ※サンビレッジ(岩崎)の住所: 大字岩崎字山浦 1432-10
		サンビレッジ(岩崎)	
	② 5/19(木)		
	③ 5/24(火)	保健センター	
	④ 5/ 9(月)	サンビレッジ(岩崎)	
筋力アップのためのトレーニング講習会	5/20(金)	9:30～11:30 野口の郷	<b>内容</b> トレーニングマシンを利用して筋力アップトレーニングを行うことができます。健康運動指導士が安全かつ効果的なマシンの使い方をお伝えします。また、運動に関する指導を受けることができます。 ※ 10:30～11:00 および 13:30～14:00 は柔軟体操の指導を行います。 <b>対象</b> 60歳以上 <b>申込み</b> 野口の郷(☎ 79-1188)、小針の郷(☎ 71-2370)
		13:30～15:30 小針の郷	
牧連体操ズンドコ	5/11(水) 5/26(木)	14:00～15:00 保健センター	<b>内容</b> 「きよしのズンドコ節(氷川きよし)」の曲に合わせて、子どもから高齢者の方まで楽しめる元気になる体操です。座ってでもできます。 <b>対象</b> どなたでも可

※新型コロナウイルス感染症対策のため、内容などが変更になる場合があります。

※料金の記載がないものは無料 申込みの記載がないものは事前申込不要

