

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 | 6/7、14、21、28(火) | 10:00 ～ 12:00 | 子育て世代包括支援センター 申込み 子育て世代包括支援センター (☎ 71 - 8611) |
| | 6/13(月) | 13:00 ～ 16:00 | |
| 育児相談・妊婦・産婦健康相談 | 6/6(月) | 10:00 ～ 11:15 | 味岡児童館 小牧児童館 大城児童館 内容 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) 申込み 味岡児童館(☎ 75-4999)、小牧児童館(☎ 77-0906)、大城児童館(☎ 78-0046) |
| | 6/17(金) | | |
| | 6/24(金) | | |
| 離乳食教室(初期ごっくん教室) | 6/8(水) | 10:00 ～ 11:00 | 保健センター 対象 4カ月児以降の親子 持ち物 親子(母子)健康手帳、バスタオル等 申込み 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) | 6/24(金) | | |
| パパママ教室 | 7/10(日) | 10:00 ～ 11:30 | 保健センター 内容 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) 対象・定員 10月～令和5年1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) 申込み 保健センター(☎ 75-6471) |
| にこにこむし歯予防相談 | 6/6(月) | 10:00 ～ 11:15 | 味岡児童館 内容 歯みがき、歯ならび、食べ方などに関する相談 対象 乳幼児(1歳前後のお子さんにおすすめです) 持ち物 親子(母子)健康手帳、歯ブラシ、バスタオル 申込み 味岡児童館(☎ 75-4999) |

保健センター (☎ 75 - 6471)

| 内容 | とき | ところ | 対象・料金・申込みなど |
|--------------------|-------------------------------|--------------|--|
| 胃がん検診(胃部X線間接撮影) | 7/20(水) 7/29(金) | 9:00～11:05 | 対象・定員 30歳以上で市内に住民登録がある方 45人/回 料金 1,000円(70歳以上は500円) 申込み 5/20(金)から保健センター |
| 大腸がん検診(便潜血反応検査) | ※検体容器回収日の年間予定は、検体容器発送時に通知します。 | | 対象 30歳以上で市内に住民登録がある方 料金 500円 申込み 保健センター |
| 乳がん検診(マンモグラフィ) | 7/21、28(水) | 9:00～15:30 | 保健センター 対象・定員 40歳以上で市内に住民登録があり①～③のいずれかの方 110人/回 ①和暦で偶数年生まれの方 ②和暦で奇数年生まれで令和3年度未受診の方 ③無料クーポンが届いた方 料金 1,000円(70歳以上は500円) 申込み 5/20(金)から保健センター |
| ヤング健診 | 7/13(水) | 9:30～12:00 | 内容 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査など 対象 市内に住民登録があり、昭和58年4月1日生まれ～昭和63年4月1日生まれで事業所等で健診を受ける機会がない方 定員 60人 申込み 5/20(金)から保健センター(先着) |
| 知って得するフレイル予防講座 | ①6/2(水) | ラピオ5階 研修室 | 内容 「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。 ■運動編 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。 ■口腔編 ③④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。 対象 市内在住の方 定員 ①③20人、②10人、④15人(先着) 申込み 5/16(月)～保健センター ※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) | |
| | ③6/3(金) | ラピオ5階 研修室 | |
| | | 保健センター | |
| 筋力アップのためのトレーニング講習会 | 6/15(水) | 9:30～11:30 | 小針の郷 内容 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。 対象 60歳以上 申込み 野口の郷(☎ 79-1188)、小針の郷(☎ 71-2370) |
| | | 13:30～15:30 | |
| 牧連体操ズンドコ | 6/8(水) 6/23(水) | 14:00～15:00 | 保健センター 内容 「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。 対象 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

