

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	8/2, 9, 16, 23, 30 (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)
離乳食教室 (初期ごっくん教室)	8/ 3 (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)	8/19 (金)			対象 9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
パパママ教室	9/11 (日)	10:00 ~ 11:30	保健センター	内容 赤ちゃんの暮らし、お父さんの役割、妊娠中の食事について 赤ちゃん人形抱っこ体験、おうちの味を知ろう (塩分濃度測定) 対象 出産予定日がR4/12 ~ R5/ 3月の市内在住の妊婦とその夫 申込み 7/15 (金) ~ 保健センター (☎ 75 - 6471)
にこにこむし歯予防相談	8/ 8 (月)	10:00 ~ 11:15		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 保健センター (☎ 75 - 6471)

健康づくり・検診



がん検診等 申込フォーム▶

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)	9/22 (木) 9:00 ~ 11:05	保健センター	対象・定員 30歳以上で市内に住居登録がある方 45人/回 料金 1,000円 (70歳以上は500円) 申込み 7/20 (水) 8:30 から申込フォームまたは保健センター
乳がん検診 (マンモグラフィ)	9/29 (木) 9:00 ~ 15:00		勤労センター
	8/29 (月) 9:30 ~ 15:00		
骨粗しょう症検診 (超音波)	9/21 (水) 9:00 ~ 11:00	保健センター	対象・定員 30歳以上で市内に住居登録がある方 75人/回 料金 500円 申込み 7/20 (水) 8:30 から申込フォームまたは保健センター
知って得するフレイル予防講座	① 8/ 4 (木)	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 ★ご自宅でする「介護予防ポスター」をプレゼントします! 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 ★お得な情報満載のポスターをプレゼントします! 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 ①④ 20人、② 10人、③ 15人 ※先着 申込み 7/15 (金) ~ 保健センター ※1 サンビレッジ (岩崎) の住所: 大字岩崎字山浦 1432 - 10
	② 8/25 (木)	サンビレッジ (岩崎) ※1	
	③ 8/ 1 (月)	保健センター	
	④ 8/ 5 (金)	ラピオ5階 研修室	
筋力アップのためのトレーニング講習会	8/23 (火)	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 7/15 (金) ~ 野口の郷 (☎ 79 - 1188)、小針の郷 (☎ 71 - 2370)
		13:30 ~ 15:30 野口の郷	
牧連体操ズンドコ	8/25 (木) 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

