

# 親と子ども

種類	とき		ところ	内容・対象・申込みなど
離乳食教室 (初期ごっくん教室)	10/5(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)	10/21(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	11/13(日)	10:00～11:30		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R5/2～5月の市内在住の妊婦とその夫 申込み 保健センター(☎75-6471)
にこにこ むし歯予防相談	10/7(金)	10:00～11:15	小牧児童館	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)にオススメです 持ち物 親子(母子)健康手帳、歯ブラシ、バスタオル 申込み 小牧児童館(☎77-0906)
母乳相談	10/3(月)	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)
	10/4(火)			
	10/11(火)			
	10/18(火)			
	10/25(火)			
育児相談・ 妊婦・産婦 健康相談	10/7(金)	10:00～11:15	小牧児童館	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 小牧児童館(☎77-0906)、西部児童館(☎42-0205)、 篠岡児童館(☎79-0690)
	10/17(月)	13:30～14:45	西部児童館	
	10/28(金)	10:00～11:15	篠岡児童館	

## 健康づくり・検診

がん検診等  
申込フォーム▶ 

がん検診等  
実施医療機関一覧▶ 

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)	10/17(月) 11/29(火)	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 11月分は9/20(火)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)	10/19(水)	9:00 ～ 15:30	保健センター	対象・定員 40歳以上で市内に住居登録があり①～③のいずれかの方 110人/回(10/19)、55人/回(11/18) 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 11月分は9/20(火)8:30から申込フォームまたは保健センター
	11/18(金)	13:30 ～ 15:30		
子宮がん検診 (頸部のみ)	11/18(金)	13:30 ～ 15:30	東部市民 センター	対象・定員 20歳以上で市内に住居登録があり①～③のいずれかの方 60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 9/20(火)8:30から申込フォームまたは保健センター
骨粗しょう症検診 (超音波)	11/15(火)	13:30 ～ 15:30		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 9/20(火)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	【運動編】 ① 10/13(水) ② 10/20(水) 【口腔編】 ③ 10/3(月) ④ 10/7(金)	10:00 ～ 11:00	ラピオ5階 研修室	【運動編】 ①②運動器機能を高められるような椅子に座ってできる簡単な体操 【口腔編】 ③④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、お口の機能アップと頭の体操 対象 市内在住 定員 ①20人 ②③7人 ④15人 ※先着 申込み 9/15(水)～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
			サンビレッジ (岩崎)※1	
			保健センター	
筋力アップのためのトレ ーニングマシン講習会	10/19(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 9/15(水)～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	10/12(水) 10/27(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

