

# 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)	11/2(水)	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)	11/18(金)		
パパママ教室	11/13(日)	10:00～11:30	<b>内容</b> 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) <b>対象</b> 出産予定日がR5/2～5月の市内在住の妊婦とその夫 <b>申込み</b> 保健センター(☎75-6471)
にこにこ むし歯予防相談	11/18(金)	10:00～11:15	<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> 大城児童館(☎78-0046)
母乳相談	11/1(火)	10:00～12:00	<b>申込み</b> 子育て世代包括支援センター(☎71-8611)
	11/8(火)		
	11/14(月)	13:00～16:00	
	11/22(火)	10:00～12:00	
	11/29(火)		
育児相談・ 妊婦・産婦 健康相談	11/4(金)	10:00～11:15	<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> 北里児童館(☎71-1183)、小牧南児童館(☎77-0454)、大城児童館(☎78-0046)
	11/15(火)	13:30～14:45	
	11/18(金)	10:00～11:15	

# 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▶ 
 ヤング健診  
 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)	11/29(火) 12/22(木)	9:00～11:05	保健センター <b>対象・定員</b> 30歳以上で市内に住居登録がある方 45人/回 <b>料金</b> 1,000円(70歳以上は500円) <b>申込み</b> 12月分は10/20(木)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)	12/19(月)	9:00～15:00	保健センター <b>対象</b> 40歳以上で市内に住居登録があり①～③のいずれかの方 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 <b>定員</b> 110人/回 <b>料金</b> 1,000円(70歳以上は500円) <b>申込み</b> 10/20(木)8:30から申込フォームまたは保健センター
乳がん検診 (超音波)	12/10(土)	9:30～11:30	勤労センター <b>対象・定員</b> 30から39歳の小牧市に住居登録のある方 60人/回 <b>料金</b> 1,000円 <b>申込み</b> 10/20(木)8:30から申込フォームまたは保健センター
胸部X線検診	12/6(火)	9:00～10:30	東部市民センター <b>対象・定員</b> 65歳以上で市内に住居登録がある方 70人/回 <b>申込み</b> 10/20(木)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 11/10(木)	10:00～11:00	<b>【運動編】</b> ①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 ②音楽に合わせて全身を動かす運動 <b>【口腔編】</b> ③④⑤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 <b>対象</b> 市内在住 <b>定員</b> ①20人 ②15人 ③20人 ④7人 ⑤15人 ※先着 <b>申込み</b> 10/17(月)～保健センター ※1 サンビレッジ(岩崎)の住所:大宇岩崎字山浦 1432-10
	② 11/22(火)	14:00～15:00	
	③ 11/4(金)	10:00～11:00	
	④ 11/14(月)		
	⑤ 11/21(月)		
筋力アップ のための トレーニング マシン講習会	11/10(木)	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。 <b>対象</b> 60歳以上 <b>申込み</b> 10/17(月)～野口の郷(☎79-1188)、小針の郷(☎71-2370)
11/24(木)	13:30～15:30	小針の郷	
牧連体操 ズンドコ	11/9(水) 11/24(木)	14:00～15:00	保健センター <b>対象</b> どなたでも可
ヤング健診	12/10(土)	9:30～12:00	勤労センター <b>対象や内容、申込み</b> は上記QRコードよりご確認ください。

