



健康イキイキ!



市役所代表電話 ☎464 - 1311

事業名	日時	場所	対象	定員	内容等	申し込み方法等	問い合わせ		
一般	糖尿病講座	9月7日(金)午前10時~11時30分	田無総合福祉センター	糖尿病もしくは境界域で食事療法をこれから始める方(申込順)と家族	10人(申込順)	糖尿病の基礎知識、食事のとり方に関するお話 講師:管理栄養士、保健師	前日までに電話予約	健康年金課 成人保健係 ☎438-4021	
	栄養相談	9月5日(木)午前9時15分~11時30分 9月10日(月)午後1時15分~3時30分	田無総合福祉センター 保谷保健福祉総合センター	生活習慣病についての栄養相談を希望する方	各日5人	生活習慣病(肥満・糖尿病・高脂血症等)について管理栄養士による相談	9月3日(月)までに電話予約 9月7日(金)までに電話予約		
女性	母親学級	第8コース 9月14日(金)午後1時~4時10分	保谷保健福祉総合センター	初めて母親になる市内在住の妊娠6~8か月ごろの方	28人(申込順)	妊娠中の生活、マタニティエクササイズ	9月7日(金)までに電話予約		
		9月28日(金)午前10時~午後1時	田無総合福祉センター			栄養の話、マタニティクッキング			
		10月1日(月)午後1時~4時10分	保谷保健福祉総合センター			妊娠中の歯の健康、新生児の世話、もく浴実習			
		10月19日(金)午後1時~4時10分	保谷保健福祉総合センター			妊娠中の生活、マタニティエクササイズ			
		10月26日(金)午前10時~午後1時	田無総合福祉センター			栄養の話、マタニティクッキング			
		10月29日(月)午後1時~4時10分	保谷保健福祉総合センター			妊娠中の歯の健康、新生児の世話、もく浴実習			
夫婦	両親学級	10月13日(土)午前9時15分~午後0時15分 11月17日(土)午前9時15分~午後0時15分	保谷保健福祉総合センター	妊娠8か月ごろを目安に、初めてパパ・ママになる市内在住の方	28組(定員を超えた場合抽選)	講習、赤ちゃんの世話、もく浴実習、妊婦体験ジャケット、おっぱいのケア、グループワーク等	右記記入例 参照 申込期間:各開催日の1か月前まで(消印有効)		
子ども	3~4か月児健康診査	9月6日(木)・27日(木)	母子保健センター	個別に通知	-	集団指導、問診、身体計測、診察、希望の方に個別相談	対象者に個別通知。 転入等の方は事前に連絡してください。	子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎438-4037	
		9月20日(木)	保谷保健福祉総合センター						
	1歳6か月児歯科健康診査・保育相談	9月18日(火)	保谷保健福祉総合センター						
		9月25日(火)	母子保健センター						
	3歳児健康診査	9月12日(木)	保谷保健福祉総合センター						
		9月19日(木)	母子保健センター						
	育児相談	9月3日(月)・21日(金)午前9時30分~11時	母子保健センター						乳幼児と保護者
		9月10日(月)午前9時30分~11時	保谷保健福祉総合センター						
子育て講座	9月10日(月)午前10時10分~10時40分 午前10時50分~11時20分	保谷保健福祉総合センター	1歳~2歳6か月ごろ	各回15人	歯科編『じょうずに食べてるかな』 育児相談は、の講座へ	当日、直接育児相談受付へ			
	ママサロン	9月10日(月)午前10時~11時30分	保谷保健福祉総合センター	2~3か月のお子さんとママ 体重測定希望の方は、午前9時30分から開所	20組	自宅でもできる簡単なマッサージ、母と子のふれあい方、参加者同士の交流、希望の方に母乳・育児相談 持ち物:お子さんに必要なもの、敷物用タオル	前日までに電話予約 参加は1組1回 動きやすい服装 でお越しください。		
9月21日(金)午前10時~11時30分		母子保健センター							
子どもの言語訓練・相談	9月10日(月)午後1時30分	教育相談センター(保谷庁舎4階)	5歳~12歳くらい	12人(申込順)	お子さんのことばの発達に心配がある、発音に誤りがある等心配を持つ方(1人15分程度) 指導:長濱ヒサ先生(言語訓練士)	9月3日(月)までに電話予約	教育相談センター ☎438-4070		

みんなの伝言板

特に記載のないものは、無料です。内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークルの紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。