

# 食生活改善推進委員養成講座

## 健康栄養セミナー



**開催日** 10月6日(金)、13日(金)、20日(金)、26日(木)、11月2日(木)、10日(金) ※6回1コースの講座

**会場** 東区プラザ

**内容** 健康づくり、食事の基本、調理実習、食品衛生の基礎などの講座  
※講座を修了された人には、食生活改善推進委員(食・健康づくりボランティア)として、地域での健康づくり活動に参加をお願いしています。

**定員** 先着15人

**参加費** 1,200円(調理実習費一部負担金として1回400円を3回分)

**申し込み** 8月23日(水)から9月20日(水)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

中地区公民館

# 幼児期家庭教育学級

## 「プロに聞く!!子育て塾」(全4回)

- 1 10月10日(火) 個性を伸ばす編
- 2 10月17日(火) おうちで伝えるカラダのこと編
- 3 10月22日(日) 小児医療編
- 4 10月31日(火) 発達段階に応じた楽しい知育編

**時間** 午前10時～正午 ※10月22日(日)のみ午後2時～4時

**対象・定員** 1歳～小学校入学前の子どもの保護者20人(応募多数の場合抽選)  
※保育あり(要申し込み、1歳～未就園児10人)  
※10月22日(日)のみ定員40人

**参加費** 無料

**申し込み** 9月5日(火)午後1時までに電話で同館(☎025-250-2910)または右の二次元コードから申し込み



### 9月の肺がん集団検診

9月	会場	受付時間
7 木	東石山コミュニティハウス	午前9時～11時
	シルバーピア石山	午後1時30分～3時
12 火	下山スポーツセンター(下山コミュニティハウス)	午前9時～11時 午後1時～3時
	山の下まちづくりセンター	午前9時～11時 午後1時～3時
28 木	区役所南口エントランスホール	午前9時～11時 午後1時～3時

持参券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、肺がん検診個人記録票

申当日直接会場

健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

●健康相談

9月	会場	受付時間
19 火	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分
22 金	シルバーピア石山	午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

申 19日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、22日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●妊婦歯科健診

9月	会場	受付時間	定員(先着)
20 水	石山地域保健福祉センター	午後1時～2時15分	25人
21 木	木戸健康センター	午後1時～2時15分	45人

内 歯科健診、お口の健康相談

人 母子健康手帳の交付を受けた妊婦

持 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票

申 8月23日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●骨粗しょう症予防相談会

回 9月22日(金)

①午前9時40分 ②午前10時10分

③午前10時40分 ④午前11時10分

⑤午後1時10分 ⑥午後1時40分

⑦午後2時10分

場 シルバーピア石山

内 骨密度測定、相談

人 骨粗しょう症治療中でない18歳以上各時間帯先着7人

申 8月24日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●マタニティセミナー(安産教室)

回	月	日	曜	時間	申込開始日
①	9	12	火	午後1時30分～3時	8月23日(水)
②	10	10	火	午後1時30分～3時	9月20日(水)

場 木戸健康センター

内 東区在住の妊婦各回先着10人(配偶者やパートナーも参加できます)

- ①令和5年10月～11月出産予定者
  - ②令和5年11月～12月出産予定者
- 持 母子健康手帳、筆記用具、「マタニティ食事レッスン」(母子健康手帳交付時に配布したもの(なくても可))
- 申 電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)
- 育児相談

9月	会場	受付時間	申込開始日
7 木	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	8月23日(水)
	木戸健康センター	午前9時30分～11時15分	

※7日(木)は栄養士による相談あり、21日(木)は栄養士と歯科衛生士による相談あり

持 母子健康手帳、バスタオル

申 7日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、21日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●お口の健口セミナー(2回連続講座)

回	日にち	時間
①	9月27日	水 午前10時～11時40分
②	10月18日	

場 木戸健康センター

内 ミニ講座やお口の体操など

人 市内在住の65歳以上先着15人

申 8月23日(水)～9月13日(水)に電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●子どもの健康診査 **個人案内**

☆の健診でフッ化物塗布希望者は料金1,020円が必要です。

場 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

1歳6カ月児健康診査 ☆

3歳児健康診査 ☆

1歳誕生歯科健康診査 ☆

対象者には案内を送付します。

股関節検診・母体保護相談

対象者には案内を送付します。超音波検査料2,800円が必要です。

### い〜てらす

寺山1653(寺山公園内)

☎025-250-5207

開設時間 午前9時～午後6時

休館日 水曜日(祝日の場合は翌平日)

人 就学前児と保護者、小学1～3年生

●産後ママの骨盤ケア

回 9月1日(金)午前10時30分～11時30分

内 カイロプラクティックによる骨盤ケアの体験

人 産後の母親先着15人(出産後の年数は問いません) ※子どもの同室可

¥一組500円

持 動きやすい服装、バスタオル(厚手のもの)、フェイスタオル(長いもの)、飲み物

申 電話で同施設

### だれでもおしゃべりテラス～県外からの転勤ママもどうぞ～

回 ①9月5日(火)午前10時～11時30分

②9月12日(火)午前10時～11時30分

内 主にプレママ、0歳～小学3年生の子ども保護者の自由なおしゃべり会

申 当日直接会場

●ベビーマッサージ

回 9月7日(木)午前10時15分～11時

内 赤ちゃんの保護者のスキンシップ(オイルの使用なし) ※父親の参加可

人 2カ月からおおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組

¥親子一組500円

持 バスタオル、飲み物

申 電話で同施設

### わくわくテラス「みんなであそぼう」

回 9月14日(木)午前10時30分～同50分

内 ふれあい遊び、運動遊びなど

申 当日直接会場

●あんよのまへのいないいないばあ

回 9月15日(金)午前10時15分～11時30分

内 ふれあい遊び、リズム遊びなど

人 7～12カ月の乳児と保護者先着20組

申 電話で同施設

### 家族でたのしくフィットネス!

回 9月16日(土)午前10時15分～11時

内 家族で楽しく体を動かす

人 おおむね3歳以上の子どもと家族先着15組

申 電話で同施設

### わいわいひろば

下木戸1-4-1(区役所庁舎2階)

☎025-250-2395

開設時間 午前9時～午後6時

休館日 第1・3月曜日(祝日の場合は翌平日) ※9月は4日(月)、19日(火)

人 就学前児と保護者、小学1・2年生



### じいじ・ばあばと遊ぼう!

回 9月6日(水)午前10時30分～同45分

内 ばあば先生とふれあい遊び

申 当日直接会場。リモートでも同時配信します。パソコンやスマートフォンなどで視聴(ビデオ会議ツール「Google meet」を使用します)



### ベビーマッサージ

回 9月8日(金)午後1時30分～2時30分

内 マッサージを通して赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ

人 2～7カ月の乳児と母親先着7組(初めての人のみ)

¥親子一組500円

申 電話または直接同施設

### ベビードانس

回 9月12日(火)午後1時15分～3時

内 ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ

人 5～9カ月の乳児と保護者先着8組(父親の参加可)

¥大人1人につき500円

申 電話または直接同施設

### 育児講座～0歳からのほめ方・叱り方～(パパ向け講座)

回 9月17日(日)午前10時～11時

場 東区プラザ

内 0歳からのほめ方・叱り方について助産師からの講話。発達測定(1歳未満の子ども)や個別相談の時間もあり

人 乳幼児と保護者先着8組 ※母親だけの参加も可

持 飲み物、1歳未満のお子さんは母子健康手帳、バスタオル

申 電話または直接同施設

### 産後ママのやさしいヨガ

回 9月26日(火)午後1時30分～2時30分

内 産後のママが赤ちゃんと一緒に参加できるヨガエクササイズ

人 1歳未満の乳児と母親先着10組

¥親子一組500円

申 電話または直接同施設

### 1歳児食育講座～カミカミ期からパクパク期～

回 9月27日(水)午前10時30分～11時

場 東区プラザ

内 1歳前後のお子さんの食事について管理栄養士から話を聞く

人 1歳前後の子どもと保護者先着10組

申 電話または直接同施設

### 赤ちゃんがきた!～親子の絆づくりプログラム～

回 10月5日～26日の毎週木曜日(4回連続講座)午後1時30分～3時30分

場 東区プラザ

内 初めて赤ちゃんを育てている母親のためのプログラム(仲間づくり、親子の絆づくり、育児の学びについての講座)

人 令和5年5月～7月生まれの乳児と母親先着12組(東区在住に限る)

※最少開催人数は5組

申 電話または直接同施設



### こども創作活動館

牡丹山1-33-23

☎025-279-2113

開設時間 午前9時～午後6時(日曜・祝日は午後5時)

休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)、祝日の翌平日

人 就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



### アトリエこどそう

回 9月8日(金)午後4時～同30分

内 コロコロめいろを作ろう

持 作品を入れる袋

申 当日直接会場

●おやこdeミュージックセラピー

回 9月12日(火)午前10時30分～11時

内 音楽療法士による音遊び

人 親子先着15組

申 電話または直接同施設

室内や夜間・就寝中の熱中症にも注意しましょう。