No.447

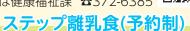
12月の健康カレンタ

園直近の健康診断の結果(なくても可) ■健康福祉課 **☎**372-6395

はじめての離乳食(予約制)

圓12月19日(金) 圓午後1時15分~同 30分 陽白根健康福祉センターなごみ なみ 困離乳食の進め方と試食(80分 程度) 囚生後5カ月頃の赤ちゃんの保 育者 先着10人 圈母子健康手帳、筆 記用具 11月19日(水)~ 回家外具

12月17日(水)に市ホーム ページ(右二次元コード)また は健康福祉課 ☎372-6385



间12月25日(木) **圆**午後1時15分~ 同30分 陽白根健康福祉センターな ごみなみ 困離乳食の進め方と試食 (80分程度) 囚生後6カ月以降で2回 食3回食に進む赤ちゃんの保育者 先 着10人 圈母子健康手帳、筆記用具

■11月25日(火)~12月23日(火)に市 ホームページ(左下二次元コード※「は じめての離乳食」と同じ)または健康福 祉課 ☎372-6385

育児相談会(予約制)

圓12月11日(木)①9:30②9:50③10: 10410:30510:50 場白根健康福祉 センターなごみなみ 内身体計測、保健 師・助産師・栄養士・歯科衛生士による相 談 囚乳幼児の保育者 各時間先着5 人 題母子健康手帳、バスタオル

■11月19日(水)~12月10日(水)に健 康福祉課 ☎372-6395 ※妊娠や子 育てについての相談はいつでも受け付 けています

妊婦歯科健診(予約制)

圓12月24日(水)①13:00②13:30 先着各10人 ③14:00 先着5人 **陽**白根健康福祉センターなごみなみ **揭**母子健康手帳、妊婦歯科 健診受診票 12月22日 (月)までに市ホームページ

(右二次元コード)または健康

その他健診

福祉課 ☎372-6375

対象の人には個別に案内を送ります。 ●3歳児健診 12月12日(金)

子育てオーエンジャー☆みな

妊婦さんと家族が安心して出産を迎え、生まれてきた赤ちゃんと楽しい新生活が スタートできるよう安産教室を開催します。

圆白根健康福祉センターなごみなみ □令和8年2月~4月に出産を予定している 人(南区民に限る。先着10組) ※家族・パートナーは1人まで参加可

■11月19日(水)から健康福祉課 ☎372-6375

講座名	日時	内 容
ウェルカム赤ちゃん 講座	12/18(木) 18:00~20:00 愛 17:45	・子育てについて ・沐浴について ※動きやすい服装で参加してください

子育てオーエンジャー☆みなみ

安産教室

●わくわくひろば

回12月7日(日)午前10時半~11時半 陽白根南児童館 困えほんとクリスマス音 楽遊び(絵本の読み聞かせ、リトミック、パネルシアター) 囚乳幼児親子(祖父母で も可) 先着20組 匣同館 ☎201-6021

いろいろ挑戦してみよう!





出展団体や 活動団体の情報は こちらから

こどもたちが放課後や休日に「やりたい」活動を見つけられるよう、地域で活動 するスポーツ、文化・芸術活動団体の取り組みを紹介する体験会を開催します。 回12月6日(土)午前10時~午後3時 場白根カルチャーセンター 困活動紹 介・体験&スタンプラリー、地域クラブ活動説明会(①午前11時~、②午後1時半

【ズンバ】(午前)

●美筋ヨガ体験会

【入門編】

冬期スポーツ教室・体験会

申し込みには事前に窓口で「スポーツ教室会員登録」が必要です 回数や受講料などの詳細は問い合わせてください。

白根カルチャーセンター 2373-6311

■12月15日(月)までに窓口、電話、ホームページ(右二次元コード) で同施設 ※応募多数の場合は抽選



教室名	期間	曜日	時間
ストレッチヨガ(午前)	1/15~		10:00~ 10:50
エアロビクス& 骨盤ダンス(午前)	3/12	木	11:00~ 11:45
いきいき健康	1/22~ 3/12	*	14:00~ 15:00
太極舞 (タイチーダンス)	1/15~ 3/12		20:00~ 20:45
骨格コンディショ ニング	1/16~ 3/6	金	10:30~ 11:30
ピラティス	1/16~ 3/13	並	19:30~ 20:30

白根カルチャーセンターには気軽に利用で きるランニングコース(1周182m)もあるよ!

解剖学に基づく『ほぐす・伸ばす・鍛える』の3ステップで、 効率良い姿勢改善やボディメイクを体験しませんか? 回12月8日(月)午前10時半~11時20分 場白根カルチャーセンタ

11:20

17:00~

18:00

白根総合公園屋内プール ☎378-4435

3/11

■12月15日(月)までに窓口、電話、ホームページ(右上二次元コード)で同施設 ※応募多数の場合は抽選

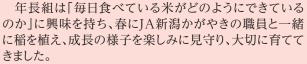
教室名		期間	曜日	時間
水泳(月)	はじめてクロール・背泳ぎコース	1/19~3/16	月	10:30~11:30
	しっかりクロール・背泳ぎコース			
自分	はじめて平泳ぎ・バタフライコース			
(30)	しっかり平泳ぎ・バタフライコース			
らくらくアクアフィットネス				14:30~15:15
アクアエクササイズ(夜)				19:30~20:15
プールde健康		2/6~3/6	金	14:00~14:50





回11月26日(水)午後2時から 陽南区役所 风傍聴 先着10人 匣当日直接 会場へ ※実施済みの会議の内容は、区ホームページや区役所2階市政情報 コーナーなどで閲覧可能 ※休会する場合があります

あじほ保育園の 南区の実りをいただくE



稲刈り・脱穀までの一連の体験を通して、米ができるま での大変さを実感した子どもたち。収穫した新米を味わう と「甘い!」「おいしい!」と笑顔いっぱいに喜んでいました。





アルビレックス新潟の選手が 児童とル レクチエの収穫体験

アルビレックス新潟の選手が農業を体験する 「AGRIREX (アグリレックス)」が、10月に南区の

観光農園で行われました。今回は、5月にル レクチエ の摘果作業を体験した大竹優心選手と内山翔太選 手が参加し、大鷲小学校4年生やサポーターとともに 収穫に挑戦。最初は緊張気味だった児童たちも、選手 と一緒に作業を進めるうちに笑顔があふれ、和やか な雰囲気に。

スポーツと農業、それぞれの魅力を通じて地域との つながりを深める、貴重な交流の機会となりました。



お知らせ

白根地区公民館 ☎372-5533

令和8年度

公民館定期利用登録団体の申込み

令和8年度の南区内の公民館の定期 利用の申込みを12月1日(月)まで受付ま す。利用については希望する公民館に問 い合わせてください。

シロネコキッチン

陽白根学習館 内お正月のしめ飾りづく り 入南区の小学生1~6年生(低学年は 保護者同伴) 抽選20人 ¥500円 ■12月9日(火)まで

シロネコクラフト

■12月25日(木)午後1時半~3時半

に右二次元コードから

その他

弁護士の無料法律相談

■12月20日(土)午後1時半~3時半
■12月10日·24日(水)午後1時15分~ 陽白根学習館 困クリスマスのデザート 4時15分 陽南区役所 困土地、金銭貸 づくり 人南区の小学生1~6年生(保護 借、保証、債務、離婚、認知など法律につ

- 《広告欄》 -



2

6

6