

**健康相談(予約制)**

回3月18日(水)  
受付①9:00~②10:00 会場南区役所  
内 健康相談(禁煙相談も可)  
持 直近の健康診断の結果(なくても可)  
問 健康福祉課 ☎372-6395

**はじめての離乳食(予約制)**

回3月19日(木) 午後1時15分~同30分 会場白根健康福祉センターなごみなみ 内 離乳食の進め方と試食(80分程度) 因 生後5ヶ月頃の赤ちゃんの保育者 先着10人 会場母子健康手帳、筆記用具 会場2月17日(火)~3月17日(火)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

**育児相談会(予約制)**

回3月12日(木) ①9:30 ②9:50

③10:10~④10:30~⑤10:50  
会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・栄養士による相談 因 乳幼児の保育者 各時間先着5人 会場母子健康手帳、バスタオル  
回2月18日(水)~3月11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

**その他健診**

対象の人には個別に案内を送ります。  
 ●股関節検診 3月4日(水)  
 ●1歳6ヶ月児健診 3月11日(水)  
 ●3歳児健診 3月13日(金)  
 ●1歳誕生歯科健診 3月25日(水)  
 ※1歳誕生歯科健診後に「ブックスター(絵本のプレゼント)」を実施

**献血にご協力を**

回3月7日(土) ①午前10時~正午 ②午後1時半~4時 会場イオン白根店 内 400ml献血 持ち物カードまたは献血手帳 ※初めての人は本人確認書類(運転免許証など)

**安産教室****充実したマタニティライフを**

妊娠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にゆとりをもって接することができるよう、安産教室を開催します。  
会場白根健康福祉センターなごみなみ 内 令和8年5月~7月に出産を予定している人(南区民に限る。先着10組) ※パートナーや家族(1人まで)の参加可能  
問 健康福祉課 ☎372-6375

講座名	実施日	時 間	内 容	予約開始日
ウェルカム 赤ちゃん講座	3/26(木)	18:00 ~20:00 受付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	2/18(水)

**子育てオーエンジャー☆みなみ****●しゃべろっと**

回3月6日(金)午前10時半~11時15分 会場味方児童館 内 絵本と音楽遊び~絵本の読み聞かせとリトミック~ 因 乳幼児と保護者(祖父・祖母も可) 先着15組 会場同館 ☎201-8346

**●ほっぺちゃんひろば**

回3月5日(木)午前10時~11時半 会場白根児童センター 内 助産師の驚尾さんから伝えたいお話を~入園前後

にママが心がけておきたいこと~

因 乳幼児と家族 先着15組

会場同センター ☎372-0530

**●わくわくひろば**

回3月9日(月)午前10時半~11時 会場子育て支援センターふわっと(白根そよ風保育園併設) 因 親子で楽しむやさしいウクレレ音遊び 因 乳幼児親子 先着6組 会場同センター ☎375-8501

**認知症サポーター  
ステップアップ講座**

学びを深めて、自分ができることと一緒に考えてみませんか?

誰もが安心して暮らし続けることができる南区を目指し、認知症サポーター養成講座を受講したことがある人を対象に開催します。

回2月28日(土)午前9時~正午 会場白根健康福祉センターなごみなみ 内 認知症の理解を深め、チームオレンジ(※)の意義や役割について学ぼう  
※近隣の認知症の人とその家族、地域のサポーター・さまざまな職種のサポーターで構成された支援チームのこと

講師:地域包括支援センターあじかた 佐藤智亮さん  
地域包括支援センターしろね北 山崎亜耶香さん

回2月24日(火)までに白根緑ヶ丘病院 認知症疾患医療センター 先着50人 会場白根緑ヶ丘病院・認知症疾患医療センター ☎372-4107

**各種春期スポーツ教室&美筋ヨガ体験会**

スポーツ  
※申し込みには事前に各施設で「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 ☎373-6311**

回3月15日(日)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	教室名	期間	曜日	時間
美筋ヨガ	4/13~6/29	月	10:30~11:20	ZUMBA 【ズンバ】(午前)	4/8~6/24	水	10:30~11:20
フラダンス			13:30~14:30	【入門クラス】 キッズヒップホップ			17:00~18:00
ZUMBA 【ズンバ】(夜)			19:30~20:20	ストレッチヨガ(午前)	4/9~6/18	木	10:00~10:50
ナイター 初心者テニス			19:20~21:00	エアロビクス& 骨盤ダンス(午前)			11:00~11:45
姿勢改善 エクササイズ	4/14~6/23	火	10:00~11:30	いきいき健康	4/16~6/25	木	14:00~15:00
ストレッチヨガ(夜)			19:00~19:50	太極舞 (タイチーダンス)			19:30~20:15
エアロビクス& 骨盤ダンス(夜)			20:00~20:45	骨格コンディショニング	5/8~6/26	金	10:30~11:30

**白根総合公園屋内プール ☎378-4435**

回3月15日(日)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
はじめてクロール 背泳ぎコース	4/20~6/29	月	10:30~11:30
しっかりクロール 背泳ぎコース			10:30~11:30
はじめて平泳ぎ バタフライコース			10:30~11:30
しっかり平泳ぎ バタフライコース			10:30~11:30

教室名	期間	曜日	時間
らくらくアクア フィットネス	4/20~6/29	月	14:30~15:15
アクアエクササイズ (夜)			19:30~20:15
シニア水泳 はじめて平泳ぎ バタフライコース	4/9~6/18	木	14:00~15:00
プールde健康	6/5~7/3	金	14:00~14:50

**美筋ヨガ体験会**

解剖学に基づいて考案された「ほぐす+伸ばす+鍛える」の3ステップで、効率よく姿勢の改善やボディメイクを体験しませんか!

回3月2日・23日(月)午前10時半~11時20分 会場白根カルチャーセンター  
内 15歳以上の人 先着40人 会場各回500円 会場同施設 ☎373-6311

**矢代田駅前第1・2駐車場利用者を募集**

駅で自家用車から電車に乗り換える「パークアンドライド」のための駐車場です。通勤・通学でJR矢代田駅(秋葉区矢代田)を利用する人は活用してください。



「パークアンドライド」とは、駅などで自家用車から公共交通機関に乗り換えて目的地に向かうシステムです。市内中心部を走る自家用車の数が減り、交通渋滞の緩和や環境保全に効果があるよ!

内市内在住または市内に通勤・通学していて矢代田駅を利用する人

内1区画 月4,000円 ※利用月分を一括納入してください

内以下の書類を窓口に持参または郵送(〒956-8601秋葉区役所建設課管理係

※住所記載不要)、メール(右二次元コード)で提出

- ①所定の用紙(市ホームページ「申請・届出の総合窓口」からダウンロード、秋葉区役所に設置)
- ②自動車検査証の写し
- ③勤務先・通学先を確認できる書類(社員証・学生証などの写し)



内同課 ☎0250-25-5690

**定期露店市場 新規出店者募集****定期露店市場 新規出店者募集**

内産業振興課 ☎372-6505

野菜・果樹、雑貨や衣類の販売など幅広く利用できます。1日限りや季節限定の出店も可能です。出店を希望する人は問い合わせてください。

内4月1日(水)~令和9年3月31日(水)

会 場	開催日
白根市場	4・9のつく日
新飯田市場	5・0のつく日
庄瀬市場	1・6のつく日
月潟市場	2・7のつく日

**休みのお知らせ**

白根・新飯田市場は下記の日程で休みます。

白根市場	2月28日(土)	新飯田市場	3月1日(日)
------	----------	-------	---------

火災の原因にもなります。絶対にやめましょう!

区民生活課 ☎372-16145

産業振興課 ☎372-16515

《広告欄》