12月の健康カレンダー

問 健康福祉課 ☎372-6375

健康相談(予約制)

日12月16日(水)
受①9:00②10:00 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)
申健康福祉課 ☎372-6395

はじめての離乳食(予約制)

日12月18日(金) 受午後1時15分～同30分 場白根健康福祉センター
内離乳食の進め方と試食(80分程度)
人生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者 先着10人 持母子健康手帳、筆記用具
申11月18日(水)～12月16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

ステップ離乳食

日12月24日(木) 受午後1時15分～同30分 場白根健康福祉センター
内離乳食の進め方と試食(80分程度)
人生後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
持母子健康手帳、筆記用具 申11月24日(火)～12月22日(火)までに市ホームページ(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)

日12月10日(木)①9:30②10:00③10:30 各先着7人 ④11:00 先着4人 場白根健康福祉センター 内身体計測、保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士による相談 人乳幼児の保育者
持母子健康手帳、バスタオル 申12月8日(火)までに市ホームページ(下二次元コード)または健康福祉課 ☎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)

日12月23日(水)①13:00②13:30 先着10人 ③14:00 先着5人
場白根健康福祉センター 持母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
申12月21日(月)までに市ホームページ(右二次元コード)または健康福祉課 ☎372-6375

その他健診

対象の人には個別に案内を送ります。
●3歳児健診 12月11日(金)

子育て

こどもと一緒に出かけよう



子育てオーエンジャー☆みなみ

●しゃべろっと
日11月28日(土)午前10時半～11時半
場味方児童館 内人形劇サークル「赤ずきん」の親子で楽しむ人形劇
人就学前児と保護者(小学生の兄弟も参加可) 先着20組 申同館 ☎201-8346

●にゃんこの手 パパサロン
日11月29日(日)午前10時半～11時半
場白根北児童館 内「うんどうあそびたいそう」を親子で楽しもう 人4～6歳児と父親(母親も参加可) 先着15組
申同館 ☎379-1260

●わくわくひろば
日12月6日(日)午前10時半～11時15分 場白根南児童館 内絵本とクリスマス音楽遊び 人乳幼児親子(祖父母も参加可) 先着20組
申同館 ☎201-6021

子育てひろばモモ

日①12月8日②12月22日(火)午前10時～11時半 場白根学習館 内①自由遊び&足形ぺったん(絵本の読み聞かせ、今月限定台紙あり)、保育コンシェルジュの入園・保育サービス相談②0歳からのクリスマス音楽会 ※終了後、午後2時まで会場を開放します。弁当・飲み物の持ち込み可 人乳幼児と保護者 ①定員なし②15組 ※応募多数の場合は抽選
申①当日直接会場へ ②12月15日(火)までにe-NIIGATA(右二次元コード)から
問白根地区公民館 ☎372-5533

子育て

安産教室 充実したマタニティライフを



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。
場白根健康福祉センター
人令和9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人)
※家族・パートナーは1人まで参加可

講座名	日 時	内 容
ウェルカム赤ちゃん講座	12/17(木) 18:00～20:00 受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

申11月18日(水)から健康福祉課 ☎372-6375

健康・医療

シニアライフをもっと楽しく! 無料体験会開催

いこいの家 楽友荘 ☎373-2304

●体力測定会
日12月22日(火)午前9時半～10時半
内身長・体重・握力などの測定、鍼灸師のミニ講座「これからも動ける体を作るコツ」 申12月20日(日)正午までに同館 先着10人

●eスポーツ(太鼓の達人)大会
日12月22日(火)午前11時～正午
内見て、たたいて、応援して、楽しみながら頭と体を元気にしましょう 申12月20日(日)正午までに同館 先着10人

いこいの家 月寿荘 ☎375-2474

●体力測定会
日12月22日(火)午後1時～2時
内身長・体重・握力などの測定、鍼灸師のミニ講座「これからも動ける体を作るコツ」 申12月20日(日)正午までに同館 先着10人

●eスポーツ(太鼓の達人)大会
日12月22日(火)午後2時半～3時半
内見て、たたいて、応援して、楽しみながら頭と体を元気にしましょう 申12月20日(日)正午までに同館 先着10人

※入館料が必要です。利用証を持っている人は無料

スポーツ

冬期スポーツ教室 参加者募集



申し込みには事前に窓口やホームページで「スポーツ教室会員登録」が必要です。回数や受講料、定員などの詳細は各施設に問い合わせてください。 ※新システム導入に伴い、すでに会員の人も再度登録が必要です

白根カルチャーセンター ☎373-6311

申12月11日(金)までに窓口、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
美筋ヨガ	1/25～3/8	月	10:30～11:20
フラダンス			13:30～14:30
ZUMBA【ズンバ】(夜)			19:30～20:20
姿勢改善エクササイズ	1/26～3/16	火	10:00～11:30
ストレッチヨガ(夜)			19:00～19:50
エアロビクス&骨盤ダンス(夜)			20:00～20:45
ZUMBA【ズンバ】(午前)	1/27～3/17	水	10:30～11:20
【入門編】キッズヒップホップ			17:00～18:00

教室名	期間	曜日	時間
ピラティス	1/27～3/17	水	19:30～20:30
ストレッチヨガ(午前)	1/28～3/18	木	10:00～10:50
エアロビクス&骨盤ダンス(午前)			11:00～11:45
いきいき健康			14:00～15:00
太極舞(タイチーダンス)			19:30～20:15
骨格コンディショニング	1/29～3/12	金	10:30～11:30

白根総合公園屋内プール ☎378-4435

申12月11日(金)までに窓口、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
みんなの水泳	はじめてクロール・背泳ぎコース	1/18～3/15	月	10:30～11:30
	しっかりクロール・背泳ぎコース			
	はじめて平泳ぎ・バタフライコース			
	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		1/29～3/5	金	14:00～14:50

味方体育館 ☎378-4528

申12月11日(金)までにホームページ(右上二次元コード)で同施設 ※応募多数の場合は抽選 ※定員に達しない場合は、1回のみ参加可(卓球教室を除く)

教室名	期間	曜日	時間
バレトン	1/18～3/8	月	19:30～20:30
タイ式ヨガ	1/5～3/16	火	
やさしい健康	1/6～3/3	水	13:30～14:30
卓球(初心者・中級者)	1/7～3/18	木	10:00～12:00
フラダンス	1/7～3/11		19:30～20:30

図書館

月潟図書館 蔵書点検のお知らせ



月潟図書館は、蔵書点検のため下記期間は休館します。休館中は、市内のほかの図書館を利用してください。

蔵書点検期間	12月2日(水)～9日(水)

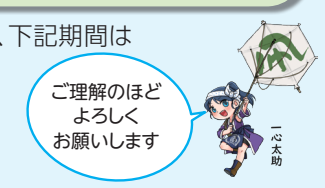
問白根図書館 ☎372-5510

しろね大凧と歴史の館 改修工事による臨時休館のお知らせ

機械設備および電気設備などの改修工事のため、下記期間は休館します。

期間 12月1日(火)～令和9年5月31日(月)

問しろね大凧と歴史の館 ☎372-0314



《広告欄》

日＝日時 受＝受け付け 場＝会場 内＝内容 人＝対象・定員 ¥＝参加費(記載のないものは無料) 持＝持ち物 申＝申し込み 問＝問い合わせ

南区役所産業振興課内で販売します。 問産業振興課 ☎372-6507