

岩室体育館

岩室はじめて～けんこう教室

ヨガ教室

ヨガの呼吸法やポーズなど基本的な教室です。
回9月15日～11月17日(毎週火曜)
午前10時～11時
※9月22日、11月3日を除く
講師 松岡真里さん

骨格コンディショニング教室

骨格を整える運動で体の不調や不安の改善を目指します。
回9月10日～10月29日(毎週木曜)
午後2時～3時
講師 本名亜里さん

【2教室共通】

持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット(持っている場合)、動きやすい服装
場同館 ￥4,800円(8回分)または700円(1回)
申電話で同館(☎0256-78-8705)へ ※月曜休館

母子保健だより

問健康福祉課健康増進係
☎0256-72-8372

♡育児相談会(要予約)

回9月3日(木)
(受付:午前9時半～11時)
場巻地域保健福祉センター
内個別相談、身体計測、栄養相談、
歯科相談
人区内在住の乳幼児の保育者
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
申9月1日(火)までに新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」
(下記二次元コード)で申込み
※インターネット予約ができない場合は、電話で
巻地域保健福祉センター
(☎0256-72-7100)へ

♡妊娠前期の安産教室(要予約)

回9月10日(木)午後1時半～3時
(受付:午後1時15分～)
場巻地域保健福祉センター
内妊娠中～産後にかけての食事、歯
の話、妊娠中の過ごし方、マタニ
ティストレッチ
人出産予定日が令和8年12月～令
和9年4月の妊婦 先着10人
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、
飲み物
申8月19日(水)から電話で健康福
祉課健康増進係
(☎0256-72-8372)へ

♡ステップ離乳食(要予約)

回9月11日(金)午後1時半～2時
50分(受付:午後1時15分～)
場巻地域保健福祉センター
内離乳食2回食・3回食の進め方、
グループワーク、試食、体重測定

(希望の人)

人生後6ヵ月以降で、2回食・3回食に進
もうとしている乳児の保育者
先着10人
持ち物 母子健康手帳、バスタオル(赤
ちゃん連れの場合)、らくらく離乳食ガ
イドブック(持っている場合)
申9月9日(水)までに新潟市オンライン
申請システム「e-NIIGATA」(下記二次
元コード)で申込み
※インターネット予約ができない場合は、電話で
健康福祉課健康増進係
(☎0256-72-8372)へ

♡はじめての離乳食(要予約)

回9月18日(金)午後1時半～2時50分
(受付:午後1時15分～)
場巻地域保健福祉センター
内離乳食の進め方、情報交換、試食、
体重測定(希望の人)
人生後5ヵ月ごろの乳児の保育者
先着10人
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
(赤ちゃん連れの場合)
申8月19日(水)～9月16日(水)までに
新潟市オンライン申請システム
「e-NIIGATA」(下記二次元コード)で
申込み
※インターネット予約ができない場合は、電話で
健康福祉課健康増進係
(☎0256-72-8372)へ

【9月の健診のお知らせ】

・股関節健診
・1歳6ヵ月児健診
・3歳児健診
※対象者には、個別に案内を送付してい
ます

子育て

完璧な親なんていない! ～Nobody's Perfect～
自分らしい子育てを見つけよう!

同じような年齢のこどもを育てる人たちでお互いの悩みや体験を話し合いながら自分にあった子育てを学びます。
一人で悩まず、頑張りすぎず、子育てを楽しめるヒントを一緒に見つけましょう。

回	期 日	内 容
1	9月30日(水)	・子育ての悩み、こどもの安全な生活
2	10月8日(木)	・こどものこととからだ
3	14日(水)	・自分の時間の作り方
4	21日(水)	・家族との関わり方
5	28日(水)	など関心のあるテーマで話し合います
6	11月4日(水)	

自分だけの時間がほしい

子育ての話ができる仲間がほしい...

時間 午前10時～正午 場巻地域保健福祉センター
人区内在住で、おおむね1歳～5歳の幼児の母親 先着10人
※なるべく全6回参加できる人
保育あり 8人程度 ※事前に申し込んでください
申あす17日(月)午前9時から
電話で健康福祉課こども支援担当(☎0256-72-8369)へ



あなたの健康づくりを応援 健康増進普及講習会 減塩

ちょいしお ～お口の健康づくり～

ちょいしおメニューとお口の健康づくりの二本立ての特別版です! ぜひ参加してください。

期 日	時 間	会 場	定 員
9月16日(水)	午前9時45分～11時半 (受付:午前9時半～)	潟東地域コミュニティセンター	先着15人

内①歯科衛生士によるミニ講話「お口の健康について」
②管理栄養士によるミニ講話「ちょいしお」
③食生活改善推進委員による調理デモンストレーションと試食

※参加者自身による調理実習は行いません

持ち物 筆記用具、飲み物、内履き
申あす17日(月)～9月9日(水)までに
電話で健康福祉課健康増進係
(☎0256-72-8380)へ



健康・福祉

健康相談会のご案内

9月	相談時間	相談会場	予約締切日
14日(月)	①午後1時半～2時半	巻地域保健福祉センター	9月10日(木)
17日(木)	②午後2時半～3時半	中之口地区公民館	9月15日(火)

内保健師・栄養士が個別で健康相談に応じます。体組成測定(体脂肪率や筋肉量など)、血管年齢測定、血圧測定、生活習慣病予防のためのアドバイス。

持ち物 健康診断や人間ドックなどの検査結果(持っている場合)

申各予約締切日までに電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

健康・福祉

集団検診日程のお知らせ(9月)

集団検診は11月まで

です。

受診したい人は早めに申込みしてください。

肺がん(結核)検診

予約不要

期 日	受付時間	会 場
9月27日(日)	午前9時～11時	巻地域保健福祉センター

胃がん検診

要予約

※前日の飲酒、当日の検査前2時間以内の飲水があると受診ができません

期 日	会 場	予約期間
9月30日(水)	岩室健康センター	9月2日(水)～25日(金)

乳がん検診

要予約

期 日	会 場	予約期間
9月29日(火)	中之口地区公民館 西川健康センター	9月1日(火)～24日(木)

検診時の受付時間は予約時に選んでください。
申インターネットで予約(右記二次元コード)
※インターネット予約が難しい場合は電話で市のコールセンター
(☎025-243-4894)へ
(電話予約受付時間:午前8時～午後9時)
問健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)



回=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員 ￥=参加費(記載のないものは無料) 問=問い合わせ 申=申し込み(記載のないものは申し込み不要。当日直接会場へ)

間行政経営課(☎025-226-2437)