

※内容については、6月13日現在の情報を掲載しています。イベントなどについて、中止や延期、内容などが変更となっている場合がありますので、ご注意ください。

すくすく子育て いきいき健康

- 定員について…抽選ではない場合は、申し込み順となります。
- 申し込みについて…期限や期間の記載がない場合は、当日直接会場にお越しください。

▶乳幼児健康診査・健康相談（健康推進グループ・☎0100）

	日時	場所	対象	内容	持ち物	
4～5カ月児健康診査	8月31日(水) ※時間は個別通知。	しんた21	令和4年3月生まれ	診察、身体計測、栄養・育児相談	母子健康手帳、バスタオル、替えおむつ	
10カ月児健康相談	8月3日(水) ※時間は個別通知。		令和3年10月生まれ	身体計測、栄養・育児相談		
1歳6カ月児健康診査	8月24日(水) ※時間は個別通知。		令和3年1月生まれ	診察、歯科検診、身体計測、栄養・歯科・育児相談、フッ素塗布（希望者800円）	母子健康手帳、バスタオル	
3歳児健康診査	8月25日(木) ※時間は個別通知。		令和元年7月生まれ	診察、歯科検診、尿検査、視機能検査、身体計測、栄養・歯科・育児相談	母子健康手帳、フェイスタオル	
すくすく☆親子相談（※）	8月10日(水) 9時40分～10時30分		—	—	発育・発達・育児・栄養などの相談	母子健康手帳、バスタオル
産前・産後相談『ママあい』（※）	8月2日(火)・8日(月)・17日(水)・26日(金)・30日(火) ①10時～、②11時15分～（各45分）		妊婦または生後6カ月未満の子どもとその家族	授乳・育児などの相談（個別相談）	母子健康手帳、バスタオル、替えおむつ	
あそび相談『ぼっぼ』（※）	8月5日(金)・9日(火)・18日(木)・22日(月) ①10時～、②11時15分～、③13時15分～（各45分）		生後6カ月以降の子どもとその家族	遊び・育児などの相談（個別相談）		

※『すくすく☆親子相談』『ママあい』『ぼっぼ』は、前日までに電話で健康推進グループに申し込みが必要です。

※子育てに関するオンライン相談も受け付けています。相談を希望する3日前までに、市公式ウェブサイトから申し込みください。



初心者向け 水中運動教室



日時 8月22日(月)10時～12時
場所 市民プールらくあ
対象 令和5年3月31日(金)時点で40歳以上になる方で、国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方
内容 インストラクターによる講話、ストレッチ、初心者向けの簡単な水中運動
定員 10人
料金 無料（入館料別途）
持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物
申し込み 8月15日(月)までに申し込みフォームまたは電話で国民健康保険グループ（☎01771）、健康長寿グループ（☎01075）



▲申し込みフォーム

からだスツキリ運動教室

日時 8月9日(火)10時～11時30分
場所 しんた21
対象 市内に居住する19歳以上で、生活習慣病が気になる方
内容 家庭で行えるストレッチ、エアロビクス体験、10分健康講座
 ※当日は、マスクをしながらできる運動を行います。
講師 インストラクター・佐々木博美さん
定員 15人（定員を超えた場合は抽選）
料金 300円
持ち物 飲み物、タオル
 ※運動ができる服装でお越しください。
 ※託児（定員6人）を希望する方は申し込み時に申し出ください。
申し込み 7月15日(金)までに申し込みフォームまたは電話で健康推進グループ（☎0100）



▲申し込みフォーム