



## 11月の乳幼児健診、妊娠期・子育て期のセミナー日程

- ▶ ところ…健康管理センター
- ▶ 予約受付…月～金曜の 8:30～17:15  
※祝日を除く。

問子育て支援課  
☎20・4215 FAX20・4201



★ 子育て情報の動画も配信中



- ◆ **出産前のパパママセミナー** (要電話予約)
- ▶ 内容…妊娠中の過ごし方や父親の役割など、情報提供や体験をします。
- ▶ とき…13:15～13:30 受け付け、13:30 開始
- ▶ 持ち物…母子健康手帳

対象	日	定員	申込期間
妊娠 6・7 カ月の妊婦	17 (木)	15 人	10/18 (月)～11/12 (金)
妊娠 7～9 カ月の妊婦と夫	13 (土)	15 組	10/13 (木)～11/10 (木)

### ◆ すくすく広場 (要電話予約)

- ▶ 内容…ふれあい遊びや情報交換を通した交流
- ▶ 時間…9:15～9:30 受け付け、9:30 開始
- ▶ 定員…各 20 組
- ▶ 持ち物…母子健康手帳、バスタオル

対象	対象誕生月	日	申込期間
2カ月児	令和 3(2021)年 9 月	19 (金)	10/19 (火)～11/16 (火)
5カ月児	令和 3(2021)年 6 月	12 (金)	10/12 (火)～11/9 (火)
12カ月児	令和 2(2020)年 11 月	11 (木)	10/11 (月)～11/8 (月)

### ◆ 2歳児子育てと歯科相談 (要電話予約)

- ▶ 内容…ふれあい遊びの紹介、口のことや子育ての相談
- ▶ とき…16 (火) の 9:15～9:30 受け付け、9:30 開始
- ▶ 対象誕生月…令和元 (2019) 年 10 月
- ▶ 定員…15 組
- ▶ 持ち物…母子健康手帳、バスタオル
- ▶ 申込期間…10/18 (月)～11/11 (木)

### ◆ 乳幼児健康診査

- ▶ 時間…12:50～13:50 受け付け、13:00 開始
- ▶ 持ち物…母子健康手帳、バスタオル、歯ブラシ (1 歳 6 カ月児歯科のみ)

※ 1 歳 6 カ月児歯科健診の受け付けは 13:30 まで。  
※ 生まれた日が 15 日までのお子さんは前半に、16 日以降のお子さんは後半に受診してください。

健診	対象誕生月	日	
		前半	後半
4 カ月児	令和 3(2021)年 7 月	9 (火)	25 (木)
10 カ月児	令和 3(2021)年 1 月	4 (木)	18 (木)
1 歳 6 カ月児	令和 2(2020)年 4 月	2 (火)	30 (火)
1 歳 6 カ月児歯科	令和 2(2020)年 3 月	10 (木)	24 (木)
3 歳児(内科・歯科)	平成 30(2018)年 8 月	11 (木)	17 (木)

### ◆ 新型コロナウイルス感染症対策のお願い

- ご自宅での検温 (参加者全員)
- マスクの着用 (2 歳未満児を除く)
- 入館前の手指消毒
- 内履きの持参 (備え付けスリッパの貸し出しを控えています)

※お子さん 1 人につき、保護者 1 人での参加にご協力ください。

FAX ☎ 22 20  
・ .  
1 4 0 2  
7 1 7 3

市HP  
メタボらず体操  
体験会



### メタボらず体操体験会



健康

- ▼ 内容…生活習慣病予防のための筋力トレーニング、脂肪燃焼の秘訣、膝痛・腰痛予防などをテーマとした月替わりの三二講話です。体組成測定も行います。
- とき…10 月 26 日 (火)、11 月 30 日 (火)、12 月 21 日 (火)、令和 4 (2022) 年 1 月 1 日～3 月の第 4 火曜の午前 9 時 30 分～10 時 30 分
- ところ…元気館 2 階
- 持ち物…タオル、飲み物、内履き、運動ができる服装
- 体組成測定…参加者の効果判定をするため、令和 4 (2022) 年 2 月は参加者全員、これまでの月は、新規参加者を対象に体組成測定を行います。測定は、体验会の前後にあります。

FAX ☎ 22 20  
・ .  
1 4 0 2  
7 1 7 3

市HP  
糖尿病予防教室



- ▼ とき・内容 (全 4 回)  
① 11 月 10 日 (水) の午後 1 時 30 分～4 時 1 時 30 分  
② 11 月 25 日 (木) の午前 9 時 30 分～11 月 25 日 (木) の午前 9 時 30 分  
③ 12 月 8 日 (火) の午前 9 時 30 分～12 月 8 日 (火) の午前 9 時 30 分  
④ 令和 4 (2022) 年 2 月 14 日 (火) の午前 9 時 30 分～11 時 45 分
- 申し込み…10 月 26 日 (火) までに、直接または電話で、元気館 2 階 健康推進課 (〒 945-1816 茅野町 18-26) へ。
- 受講料…500 円 (② の昼食代)
- 定員…20 人 (先着)

- 対象…70 歳以下の市民で、血糖値が高い方やその家族 (検査料 1,300 円)
- ところ…健康管理センター
- 詳細は、市ホームページをご覧ください。

▼ とき・内容 (全 4 回)  
① 11 月 10 日 (水) の午後 1 時 30 分～4 時 1 時 30 分  
② 11 月 25 日 (木) の午前 9 時 30 分～11 月 25 日 (木) の午前 9 時 30 分  
③ 12 月 8 日 (火) の午前 9 時 30 分～12 月 8 日 (火) の午前 9 時 30 分  
④ 令和 4 (2022) 年 2 月 14 日 (火) の午前 9 時 30 分～11 時 45 分

■ 申し込み…10 月 26 日 (火) までに、直接または電話で、元気館 2 階 健康推進課 (〒 945-1816 茅野町 18-26) へ。

■ 受講料…500 円 (② の昼食代)

■ 定員…20 人 (先着)