

**支** **スマイルのWA♡~アラフォーママのつどい** 

育児のアドバイス、参加者どうしの交流など **日**5/26(金)10:00~11:30 **場**子育て支援センター **対**アラフォーの妊婦またはアラフォーで第一子を出産した母親と1歳までの子 **定**先着10組 **持**バスタオル **開**市保健師 **申**5/25(木)までに直接または電話で。

**す** **プレママ・パパ教室** 

①妊娠中の食事や栄養、離乳食のつぶし方体験、②妊娠中の健康管理、出産の経過と過ごし方、③育児・妊婦体験、産後の体調管理 **日**①6/7(水)・②16(金)・③24(土)いずれも9:00~11:15(③は9:15から。全3回) **場**地域医療センター **対**市内在住の初妊婦(出産予定月が10~12月)とパートナー **定**先着15組 **持**親子(母子)健康手帳、筆記用具 **申**直接または電話で。

**す** **もぐもぐ(ごっくん・かみかみ)教室** 

離乳食の進め方と育児について(①は離乳食のつぶし方体験あり) **日**6/7(水)①9:45~11:15・②13:30~15:00 **場**いずれ

も地域医療センター **対**市内在住の①生後4~5か月(離乳食開始前)、②生後6~8か月(離乳食開始後)の第一子の保護者(子ども同伴可) **定**各先着20組 **持**親子(母子)健康手帳、筆記用具、②は保護者の飲み物も **申**直接または電話、ウェブ予約で。

**健** **健康遊具で介護予防** 

室内運動と公園の健康遊具を使った運動講座。雨天時は室内プログラムのみ **日**①6/8(木)・②13(火)・③22(木)・④27(火)いずれも13:00~14:30 **場**①③つきみ野3号公園ほか(集合は公所コミセン)、②④一ノ関公園ほか(集合は深見北コミセン) **対**市内在住者 **定**各先着15人 **開**市理学療法士 **持**動きやすい服装、歩きやすい靴、室内シューズ、タオル **申**電話で。

**支** **幼児安全法短期講習会** 

乳幼児対象の心肺蘇生法とAEDの使い方、応急手当など **日**6/9(金)10:00~11:30 **場**子育て支援センター **対**未就学児の保護者(乳幼児同伴可) **定**先着10組 **開**赤十字幼児安全法指導員 久保田利二氏 **持**バンダナ、動きやすい服装 **申**5/8(月)~6/8(木)に直接または電話で。

**健** **健康普及員 月例ウォーキング** 

大和市ウォーキングマップを使い「史跡と野鳥さえざる自然の森散策コース」を歩く **日**6/10(土)10:00~12:00(雨天中止) **場**高座渋谷駅東口集合、解散 **持**帽子、飲み物 **申**不要。

**人** **認知症カフェ**

れんげカフェ▶認知症の人や家族、専門職などが交流 **日**6/10(土)13:30~15:00 **場**下和田の郷 **定**先着10人 **申**電話で桜丘・和田地域包括支援センター ☎(268)2621へ。

**医** **高齢者よい歯のコンクール**

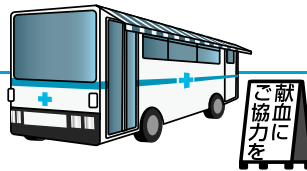
**日**6/15(木)9:30~11:00 **場**大和歯科医師会館(深見西2-1-25) **対**70歳以上で自分の歯(治療済みも含む)が20本以上ある人 **申**6/9(金)までに電話で大和綾瀬歯科医師会事務局 ☎(263)0681へ。

**健** **5/31は WHO「世界禁煙デー」**

喫煙は、脳卒中や慢性閉そく性肺疾患(COPD)、糖尿病などの生活習慣病や、認知症、骨折などのリスクを高めるとされています。健康づくり推進課では禁煙に関する相談を受け付けています。気軽にご相談ください。

**医** **献血にご協力ください**

**日**5/20(土)10:00~12:00・13:45~16:00 **場**桜ヶ丘中央病院職員駐輪場(福田1-7-1) **申**不要。



**県厚木保健福祉事務所 大和センター**

〒242-0021中央1-5-26  
☎(261)2948 FAX(261)7129

**す** **妊娠や子育ての悩みは気軽にご相談を**

妊娠や出産、子育てに関する悩みは一人で抱えず、下記の相談窓口でご相談ください(来所する場合は事前に電話で予約すると待ち時間が短くなります) **場**いずれも保健福祉センター。

■子育て何でも相談・応援センター ☎(260)5675

妊娠を考えたときから出産、子育て期まで、赤ちゃんの育児、離乳食の進め方、子どもとの接し方など、さまざまな悩みに保健師や専任の相談員が応じます。

受付日時▶月~金曜日8:30~17:00(祝日を除く)。

■助産師さん何でも相談 ☎(260)5609

妊娠や出産、子育てに関する相談に助産師が応じます。妊娠中の体調管理や出産に関する不安、赤ちゃんが母乳を飲まないなどの悩みを気軽にご相談ください。

受付日時▶火・木曜日10:00~15:00(祝日を除く)。



エイズ検査(電話予約)

**日**6/6・13いずれも火曜日13:10~15:40。(相談は毎週月~金曜日8:30~12:00・13:00~17:15)。

精神保健福祉相談(電話予約)

**日**6/8・22いずれも木曜日13:30~15:30 **対**心の健康について相談したい人。

認知症相談(電話予約)

**日**6/13(火)13:30~15:30 **対**認知症などで困っている人とその家族など。

すこやか療育歯科相談(電話予約)

歯科検診、予防処置、食べ方相談 **日**6/21(水)9:30~15:30 **対**発達の遅れや慢性疾患・障がいがある乳幼児。

B・C型肝炎検査(電話予約)

**日**6/26(月)9:00~10:30 **対**39歳以下で市や会社が実施する肝炎ウイルス検査対象外の人。