

その他

31 あかちゃん広場

乳児の遊びの場、母親同士の交流の場です。毎回保育士による親子遊びや、育児に役立つお話をを行います。希望者には体重測定を行います。

■とき・内容 別表のとおり

月齢により開催時間が異なります。

生後8か月～12か月児：午前10時～10時30分

生後4か月～7か月児：午前11時～11時30分

■ところ 保健センター

■対象 生後4か月～1歳の誕生日までの乳児と保護者

■参加料 無料

■持ち物 バスタオル、あかちゃん広場計測カード（初回参加時に配付します）

■申込み・問合せ 保健センター ☎28-3150（窓口・電話申込）

	とき	内容
1	9/25(木)	お口の話
2	10/28(火)	絵本で遊ぼう！
3	11/21(金)	離乳食の話
4	12/18(木)	親子で遊ぼう！
5	1/29(木)	お口の話
6	2/27(金)	絵本で遊ぼう！
7	3/13(金)	離乳食の話

32 女性の健康講座

更年期など女性ホルモンのゆらぎに対するセルフケアをテーマに家庭でもできる運動や食事方法について講座を行います。

■とき・内容 別表のとおり

■ところ 保健センター

■対象 30代～50代の女性（豊山町に住民票がある方）

■定員 各回15名

■受講料 無料

■申込方法 令和8年1月28日（水）より保健センター窓口・電話・予約フォームより申込み

■問合せ 保健センター ☎28-3150（窓口・電話申込）



予約フォーム

とき	内容	講師	持ち物
2/24(火) 10:00～11:30	ホルモン変化に負けない エクササイズ	一般社団法人ちえぶら代表 更年期トータルケア インストラクター 永田京子氏	・ヨガマットまたはバスタオル ・運動しやすい服装 ・水分補給できるもの
3/3(火) 10:00～11:30	ゆらぎ世代の心と身体をケア ～女性ホルモンと上手につきあう食事術～	mature オトナの食育セミナー・ イベント講師 看護師、栄養士 小柳桜氏	