

かみかみ歯ッピー教室

母子保健班

日時 11月28日(火)
 ① 9:15～10:00 (インスタライブ配信)
 ② 10:15～11:00 (教室)
 ③ 11:15～12:00 (教室)

場所 すこやかセンター3階
定員 ②、③各10組程度 ※対象者には通知しています。
対象 令和4年12月・令和5年1月生まれの子どもと保護者
内容 むし歯予防の話、仕上げ磨きの実習
持ち物 母子手帳、バスタオル

ベビーマッサージ&ママヨガ教室

赤ちゃんもお母さんも気持ちよく！ 母子保健班

日時 11月30日(木) ① 9:45～ ② 10:45～
 ※兄弟姉妹と一緒に参加する場合には①に申し込んでください。

場所 すこやかセンター3階 **定員** ①②ともに7組
対象 令和5年5月～7月生まれ (初めての参加限定)
講師 助産師 戸村 恵理さん
費用 1組500円
持ち物 母子手帳、バスタオル
申込み 電話予約



成田赤十字病院 公開健康講座 成人保健班

日時 12月2日(土) 14:00～15:30
場所 赤坂ふれあいセンター大会議室<成田市赤坂2-1-14>
定員 80人 **費用** 無料
テーマ 女性の健康
 ～更年期の生活をイキイキ過ごすために～
講師 大見謝 真澄さん (成田赤十字病院 看護係長)
申込み 成田赤十字病院社会課に電話予約 (☎ (22) 2311)
 または成田赤十字病院のホームページで受付
 ※詳しくは成田赤十字病院社会課に問い合わせてください。



印旛郡市歯科医師会 市民健康講演会

母子保健班

日時 12月3日(日) 14:00～16:00
場所 中央公民館
定員 150人 **費用** 無料
テーマ 「お口の中にもガンができる」
 ～口腔がん早く見つければ怖くない！～
講師 野村 武史さん (東京歯科大学口腔腫瘍外科学講座教授・口腔がんセンター長)
申込み 11月27日(月) まで受付 (当日参加可)
 (公社) 印旛郡市歯科医師会口腔ケア支援センター
 ☎ (27) 1894
 ※申込方法など、詳しくは印旛郡市歯科医師会口腔ケア支援センターホームページをご覧ください。



もぐもぐごっくん離乳食教室

母子保健班

日時 12月4日(月)
 ① 9:15～10:00 (インスタライブ配信)
 ② 10:15～11:00 (教室)
 ③ 11:15～12:00 (教室)

場所 すこやかセンター3階
対象 離乳食が2回食になる頃の子どもと保護者
定員 各回10組程度 ※託児はありません。
内容 離乳食の量の確認・進め方、個別相談など
持ち物 母子手帳、バスタオル、オムツなど
申込み 電話予約

男性のための料理教室

成人保健班

男性も自分の健康に気を配り、元気に暮らしていけることができるよう、生活習慣病予防と自立支援を目的に教室を開催します。

日時 12月13日(水) 10:00～13:00
場所 すこやかセンター2階
対象 市内在住の20歳以上の男性
内容 簡単クッキング
持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾など頭につけるもの、手拭き用タオル、マスク
参加費 500円
申込み 健康推進課窓口または電話予約

富里市地区保健推進員活動記⑥

「こんにちは、地区保健推進員です！
 ～私たちは地区の健康づくりをサポートしています～」

【浩養小・洗心地区】

浩養小・洗心地区では、食に関する情報発信をしていきます。また、身近な立場での地域の子育て支援として、1歳のお誕生日を迎えるお子さんのお宅に、歯ブラシやパンフレットを届ける1歳児訪問を実施しています。



左より
 川島ゆき (実の口)、佐々木佳代 (金堀)、吉川美幸 (四区)、
 芹川照代 (二区)、引田敏子 (二区) <敬称略>