

プレママ・プレパパクラス

安心した妊娠生活、出産、育児支援のため、プレママ・プレパパクラスを行っています。妊婦さん同士の友だちづくりにもよい機会となっています。出産予定病院と町と両方のクラスを受けていただくことをお勧めします。また、男性の参加者には、重い妊婦モデルをお腹につけていただくことで、妊婦さんの疑似体験ができて好評です！

妊婦とその家族 町保健センター 【持ち物】母子健康手帳 申 予約不要。どの回からでも参加可能です。

	日時	内容	講師
第1回	〈令和4年〉 ・4月13日(水)・7月5日(火)・10月4日(火) 〈令和5年〉 ・2月8日(水) ★9時15分～11時30分(受付:9時～9時15分)	☆妊娠中と産後の食生活 ～ここにもカラダにもおいしい食事～ ☆妊娠中と産後の過ごし方 ～健康な毎日を送ろう～	町管理栄養士 助産師
第2回	〈令和4年〉 ・4月20日(水)・7月12日(火)・10月12日(水) 〈令和5年〉 ・2月15日(水) ★9時15分～11時30分(受付:9時～9時15分)	☆赤ちゃんの健康管理とお世話のしかた (抱っこやおむつ替え、沐浴の方法) ☆お産の経過と呼吸法・補助動作 ～安心してお産に臨もう～	町保健師 助産師

※マスク着用の上、ご家族およびご本人が体調良好の方のみ、ご参加ください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、内容変更または中止となる場合がございます。必ず事前にお問合せください。

問健康福祉課 ☎(57)4171

おれんじカフェ

「おれんじカフェ」とは認知症の方やその介護をされている方など、誰でも気軽に利用いただける憩いの場です。日頃の悩みや思いなどを同じ立場の人たちと共有しませんか。

所 ひまわり館 定 先着15名 ￥無料 申 4月4日(月)より問合せ先へ電話または町保健センター窓口まで

日時	内容
4月18日(月) 14:00～15:00	楽しく体を動かして認知症を予防しよう
5月17日(火) 14:00～15:00	最新の特殊詐欺・悪徳商法の種類と予防策について
6月15日(水) 14:00～15:00	熱中症について
7月14日(木) 14:00～15:00	栄養バランスについて
8月26日(金) 14:00～15:00	介護技術について
9月12日(月) 14:00～15:00	もしもの時の医療・ケアについて

※途中退出可

※感染症拡大などの状況により、中止になる場合がございます。

※感染症予防のため会場内での飲食不可(飲み物の提供は行いません。)

問健康福祉課 ☎(57)4173

ゆ～らんど(野木町健康センター) お知らせ

★4月のお風呂 温泉《西那須野温泉大鷹の湯》
…(男女露天風呂) 23日(土)・24日(日)

★毎週金曜日 かわり湯…季節の湯 【開館時間】10時～20時 ※酒類の持ち込み禁止

★新館にてフィットネススタジオを開催しています。トレーニングシューズをご持参ください。(毎週木・金・土曜日)

★健康麻雀を開催いたします。1部:10時～13時 2部:13時30分～16時30分(毎週水曜日、第1・3・5日曜日)

※ゆ～らんどに入館する際に入場料が必要になります。

都合により変更、臨時休館になる場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

住所 野木町南赤塚1514
電話 0280(57)0755
指定管理者 宮ビルサービス(株)
休館日 火曜日