



● 離乳食教室のお知らせ

子育て中の方を対象として、離乳食教室を行います。

離乳食について気になること、不安なことのある方、離乳食の進め方がわからないという方にお勧めの教室です。

日時 2月1日(水) 13時～15時

対象 妊娠初期・中期
5～8ヶ月の子どもを持つ親

定員 15名

日時 2月10日(金) 13時～15時

対象

妊娠後期・完了期

9～12ヶ月の子どもを持つ親

定員 15名

内容

・大人の食事からの取り分け方法、調理のポイント。
・月齢にあわせた離乳食の固さ、1回の目安量、味付け。

・大人の食事の1回の目安量。デモンストレーション修了後、試食を行います。

会場

保健センター
2階栄養指導室・研修室

参加費

150円(材料費として)

持ち物

子ども用茶碗、スプーンなど、試食に必要なもの、エプロン、手拭タオル、三角巾

問い合わせ先 保健センター

☎④3355番



閉じこもらず元気づくりの場へ

《健康に自信のない方や高齢者の方が気軽に参加できて楽しめる場です》

介護者をつなぐ会

介護の苦労話を話すこと・

聴くことで介護の負担感が少しでも軽くなることを願って開催しています。介護経験の有無を問わずどなたでも参加できます。

日程 1月17日(火)
時間 13時30分～15時30分
会場 保健センター

ひまわりクラブ

日程 1月26日(木)
時間 10時～12時
会場 落石高齢者ふれあいセンター

内容 いセンター
百人一首・レクレーション

ふれあいの会

日程 1月20日(金)
時間 10時～12時
会場 渚滑高齢者ふれあいセンター

内容 講話「介護保険制度について」

緑ほがらがクラブ

日程 1月10日(火)
内容 「歌・体操・書初め」
日程 1月17日(火)
内容 室内ゲーム、歌、健康体操

日程 1月24日(火)
内容 「歌・体操・室内ゲーム」

日程 1月31日(火)
内容 「体操・暦作り」
時間 10時～12時
会場 緑高齢者ふれあいセンター

うんたん広場

かみきり

日程 1月16日(月)
時間 10時～12時
会場 上渚滑高齢者ふれあいセンター

内容 講話「高齢者の口腔機能の向上とケアの方法について」

ほづつクラブ



講師 上渚滑歯科診療所
歯科医師 三好 貴之氏

日程・内容

1月10日(火)
レクレーション
1月24日(火)
お面作り
時間 10時～11時
会場 保健センター

リハビリ陶芸

日程 1月10日(火)
1月24日(火)
時間 13時～15時
会場 保健センター

