

▶日時 11月23日(祝)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時のいずれか。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶対象 初めて赤ちゃんを迎える夫婦。なるべく妊娠7か月前後を目安に受講を ▶持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物 ▶申し込み 電話で母子保健課へ

マタニティ広場

妊婦さんや先輩ママとの交流会。先輩ママは赤ちゃんを連れてきます。出産準備や分娩のこと、子育てのことなどたくさん聞いて不安を解消しましょう。申し込みは母子健康手帳と一緒に交付した、すくすくセットに入っている教室案内を参考に、電話ですてっぷ21大和田☎486-7455へ。

▶11月の日程 27日(水)午前9時45分～11時30分 ▶場所 保健センター

1歳6か月児歯科健康診査

むし歯予防のために歯科健診や歯みがきの相談などを行います。対象者には個別に通知します。

▶日時 10月15日(火)・17日(木)・21日(月)、11月14日(木)・25日(月)午後1時～1時30分受け付け。所要時間約90分

▶場所 保健センター ▶対象 平成29年12月、30年1月生まれ。通知の日程で都合の悪い場合や通知が届いていない人は、電話で母子保健課へ

2歳6か月児 歯科健診 (予約制)

歯科医師による健診や相談、歯科衛生士の歯みがき実習を行います。

▶日時 11月15日(金)・26日(火)、12月9日(月)午後1時～1時30分受け付け ▶場所 保健センター ▶対象 平成29年5月生まれ ▶申し込み 健診日の1週間前までに電話で母子保健課へ

妊娠をしたら早めに 母子健康手帳の申請を

医療機関で妊娠が確認されたら、本人確認できるものを持って、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。外国籍の人は在留カード(旧外国人登録証明書)が必要です。

▶交付場所 母子保健課(保健センター内)、地域子育て支援センター(高津南・米本南・八千代台南・陸北・村

上北保育園内)、子ども支援センターすてっぷ21(勝田台・大和田)、ゆりのき台保育園(要予約)

赤ちゃん広場

①4～5か月児と②9～11か月児、それぞれの月齢のお子さんを対象に、地域子育て支援センターなどで開催しています。日程などを①は生後2、3か月頃に訪問する母子保健推進員が、②は郵送で案内しています。対象児のいる転入世帯で参加を希望する人は、母子保健課まで連絡してください。

▶内容 (1)体重などの計測と発達の確認、(2)離乳食や発達の目安や子育てのワンポイントなどの話、(3)保護者同士の交流の時間、(4)遊び場や手遊びなどの紹介

健康づくり課 お試し体操広場

八千代市オリジナルのやちよ元気体操や、歌に合わせて青空の下で気持ち良く体を動かします。予約は不要です。当日現地に集合。

▶日時 10月3日(木)・31日(木)午前9時～9時30分。小雨中止 ▶場所 総合運動公園噴水広場 ▶持ち物 飲み物

体が目覚める!これから体を動かす人のための運動教室

イメージ通りに体が動かない人を対象にした運動教室。脳と体の連動性を高める運動で、初心者が無理なく体を動かせることを目指します。先着25人。

▶日時 10月30日(水)午前10時～11時30分 ▶場所 保健センター ▶持ち物 飲み物、フェイスタオル ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

ヘルシーメニューレッスン&歯みがきグッズ使いこなし術

栄養士によるメタボリックシンドローム予防のお話と、手軽にできるヘルシーメニューの試食体験を行います。歯みがきグッズを使った歯科衛生士による実習も。先着24人。

▶日時 10月29日(火)午前9時30分～11時30分 ▶場所 保健センター ▶持ち物 筆記用具、タオル、歯ブラシ、飲み物 ▶申し込み 電話で健康づくり課へ



生涯学習

特に表示されていないものは受講無料です。詳しくは各主催者に問い合わせてください。



阿蘇公民館☎488-1185

◆ハッピースイーツック キング～オータム～

子育てトークをしながら、ハロウィン風の洋菓子作り。子育てに関心がある人対象。先着10人 ☎10月24日(木)午前9時30分～午後1時 費500円 申午前9時から電話か直接同館へ

◆0歳児ゆったり子育て「どるちえ」・全3回 音楽を通じて親子のふれあいや親同士の交流を楽しみます。平成30年4月2日～31年4月1日生まれの子どもとその保護者対象。先着6組 ☎10月25日(金)、11月8日(金)・22日(金) 午前10時15分～11時40分 申午前9時から電話か直接同館へ

八千代台公民館☎483-5553 ◆伝統芸能・和太鼓を楽しもう 地元高校生「鼓組」のダイナミックな演奏を堪能します。市内在住か在勤の人対象。先着100人 ☎10月27日(日)午後1時30分～3時30分 申八千代台文化センター 申午前9時から電話か直接同館へ

◆笑いとユーモアを科学する笑い情報学入門「笑う門には福来たる」笑いの構造を科学的に解析して、瞬間的に人を笑わせるコツを教わります。市内在住か在勤の人対象。先着30人 ☎11月7日(木)午後1時30分～3時 申午前9時から電話か直接同館へ

高津公民館☎450-0353 ◆高津いきいき学級(健康編)・全3回 地域の仲間とシニアストレッチ、脳トレ運動、フロアカーリングで楽しく交流します。市内在住の65歳以上対象(高津地域近郊在住者を優先)。先着18人 ☎11月1日(金)、12月6日(金)、令和2年1月6日(月)午前10時～正午 費100円(保険代など) 申午前9時から電話で同館へ

◆サークル体験講座「木版画で年賀状をつくろう」・全2回 木版画で年賀状を手作りします。市内在住か在勤の成人対象。先着12人(初めての人、2回目の人を優先) ☎11月8日(金)・15日(金) 午後1時～4時30分 費550円(材料費など) 申午前9時から電話で同館へ 八千代台東南公民館☎485-4811 ◆健康講座～腰痛の予防・再発を防ぐには～

腰痛の予防方法と簡単にできる腰痛体操を現役の医師から学びます。市内在住か在勤の成人対象。先着30人 ☎10月24日(木)午後1時～2時30分 申午前9時から電話か直接同館へ

◆東南0歳児親子教室 親子ふれあい体操やベビーサインで、親子で楽しい時間を過ごします。市内在住の4か月～1歳未満の乳児とその保護者対象。先着15組 ☎11月7日(木)・21日(木)・26日(火)、12月5日(木)午前10時～11時30分 申午前9時から電話か直接同館へ

緑が丘公民館☎489-4919 ◆介護講座～家庭でできる、無理のない介護・介助を学ぼう 専門家から立ち上がりや補助や車いすの移動などを学びます。市内在住の成人対象。先着20人 ☎10月30日(水)午後1時30分～3時30分 申午前9時から電話か直接同館へ



TRC八千代中央図書館

☎486-2306 ◆体の不調を改善!中高齢者のための経絡ストレッチヨガ

つば刺激や気の流れを整えて、病気の予防につながります。先着10人 ☎10月10日(木)午前11時～午後0時30分 申10月3日(木)午前10時から電話か直接同館へ

◆地域歴史講座②「新川周辺のよもやま話」江戸時代に誕生した新川の歴史と伝説を読み解きます。高校生以上対象。先着60人 ☎10月20日(日)午前10時30分～正午 申10月2日(水)午前10時から電話か直接同館へ

◆リラックス椅子ヨガ 椅子に座りながら、ゆったりとした呼吸にあわせて行うヨガです。先着8人 ☎10月25日(金)午前10時30分～11時30分 申10月10日(木)午前10時から電話か直接同館へ

大和田図書館☎482-3240 仮設大和田図書館への移転でお休みしていたおはなし会を再開します。当日直接同館へ

◆おはなし会 4歳～小学生対象。先着30人 ☎10月2日(水)午後3時40分～4時10分

◆赤ちゃん楽しむ絵本の会 0歳～1歳の乳児とその保護者対象。先着10組 ☎10月9日(水)午前10時～10時15分

◆親子で楽しむ絵本の会 2歳～3歳の幼児とその保護者対象。先着10組 ☎10月9日(水)午前10時30分～11時

勝田台図書館☎484-4946 ◆落語のおはなし会 絵本や紙芝居で落語のお話を楽しみます。先着30人 ☎10月27日

10月の相談案内

※祝日はお休みです。

Table with columns for consultation types (e.g., 高齢者総合相談, 子育て支援相談, 法律相談) and their respective dates and locations. Includes a '予約制' (Reservation) section for legal and tax consultations.

飼犬同伴不可。10月5日(土)9時30分～11時30分。【実技】基礎講座を受講した人で先着10組。飼犬同伴。10月23日(水)9時30分～11時30分。3000円。②譲渡会同センターの成犬・成猫を譲渡。10月5日(土)13時30分～15時。③飼い主さがしの会。犬・猫を欲しい人、あげたい人との出会いの場。10月16日(水)、13時30分～15時。■マンション管理のセミナーと相談会。管理組合の運営についてなどのセミナー。個別相談は先着4組。要予約。10月26日(土)13時～16時30分、福祉センター。申し込みは、県マンション管理士会ホームページか市ホームページから申込用紙をダウンロードし、ファクスかメールで同会☎043(244)9091 info@chiba-mankan.jpへ