# すくすくスクエア

妊婦や乳幼児を対象とした
各種教室・相談

■あんぱ～くでは、以下の掲載以外にも、様々な子育て講座を実施しています。詳細はQRコード参照。

**申込方法**

母子手帳アプリ「母子モ」(QRコードからインストール可)で申込み

Ⓐ 申12月10日㈭から　問保健センター(☎〈76〉1133)

Ⓑ 申各申込開始日から　問あんぱ～く(☎〈72〉2317)

## 教室

※対象はすべて市内に住民登録のある人。

| | 名称 | | 内容 | 日程等 | 申込 |
|---|---|---|---|---|---|
| 妊婦向け | パパママ教室 べんきょう編 | | 出産前後のこころの変化・歯の健康管理、新生児のお世話体験 | 時１月30日㈯午前９時10分～10時40分、午前10時55分～午後０時25分　場保健センター　対妊婦とその家族等　定各14組(先着) | Ⓐ |
| | パパママ教室 えいよう編 | | 妊娠中の食生活について講義と調理の見学・試食 | 時１月16日㈯午後１時30分～３時30分　場保健センター　対３月～７月出産予定の妊婦とその家族等　定12組(先着) | |
| | 母乳準備のぷち講座 | | 産後に向け、助産師が指導 | 時１月20日㈬午前10時～11時　場保健センター　対妊婦　定14人(先着) | |
| | プレママ プレパパ広場 | | 子育てに関する情報提供 | 時１月９日㈯・23日㈯午前10時～11時30分　場あんぱ～く　対妊婦と夫　定各20人(先着)　申12月18日㈭から | Ⓑ |
| 乳幼児向け | きっかけ教室 ～子育てママ編～ | | 産後のママに向けたリフレッシュできる運動と、ママ同士の交流 | 時１月13日㈬・27日㈬午前10時～11時20分　場アンフォーレ本館　対３～５カ月児と保護者(ママのみの参加も可)　定各15人(先着)　持赤ちゃん用の敷物(バスタオル等) | Ⓐ |
| | 離乳食教室 | ステップ1 | 離乳食開始から１回食の進め方。スプーンの使い方等の体験 | 時１月５日㈫・19日㈫午後１時15分～２時45分　場保健センター　対５～６カ月児と保護者・家族等　定各30組(先着) | |
| | | ステップ2 | ２回食の進め方。歯のお手入れ等の体験 | 時１月12日㈫午後１時15分～２時　場保健センター　対７～８カ月児と保護者・家族等　定30組(先着) | |
| | | ステップ3 | ３回食の進め方。コップ飲み等の体験 | 時１月12日㈫午後２時30分～３時15分　場保健センター　対10～11カ月児と保護者・家族等　定30組(先着) | |
| | | ステップ4 | 離乳完了期の進め方。かじり取り等の体験 | 時１月26日㈫午前11時15分～正午　場保健センター　対12～13カ月児と保護者・家族等　定20組(先着) | |
| | 赤ちゃん広場 | | 月齢の近い子と保護者が一緒に遊んだり、情報交換したりする広場 | 時①１月12日㈫　②１月27日㈬いずれも午前10時～11時30分　場あんぱ～く　対①➡０～７カ月児と保護者　②➡８カ月～１歳未満児と保護者　定各30人(先着)　申12月21日㈰から | Ⓑ |
| | パパ育広場 | | パパと子どもが一緒に遊べる広場 | 時１月16日㈯午前10時～11時30分　場あんぱ～く　対０～おおむね３歳未満児とパパ　定30人(先着)　申12月18日㈭から | |
| | ふたご・みつごルーム | | 子どもを遊ばせながら、おしゃべりや情報交換をする広場 | 時１月８日㈭・19日㈫午前10時～11時30分　場あんぱ～く　対おおむね３歳未満の多胎児と保護者・妊婦　定各30人(先着)　申12月14日㈰から | |

## 相談

妊娠・出産、子育ての悩みを抱え込まないで　※各種相談は、㈷㈯は休みます。

| 名称 | 内容等 | 申込・問合せ |
|---|---|---|
| 妊産婦・乳幼児相談 | 電話・面談による相談(面談は要予約)　時㈰～㈮午前９時～午後４時　場保健センター　対妊産婦、乳幼児をもつ保護者・家族等 | 申保健センター(☎〈76〉1133)へ |
| スクスク子育て相談室 | 育児・離乳食や栄養・歯等の相談。身長・体重測定のみは予約不要　時１月14日㈬・28日㈬午前９時～11時　場保健センター　対４歳までの子と保護者・家族等　持赤ちゃん用の敷き物(バスタオル等) | 申Ⓐ |
| 子育て相談(地域子育て相談機関) | 電話・面談による相談(随時受付)。オンラインによる相談(要予約)　時㈰～㈮午前９時～午後５時　場あんぱ～く　対18歳未満の子をもつ保護者・家族等 | 問あんぱ～く(☎〈72〉2317) |
| 乳幼児の子育て相談 | 電話・面談による相談(随時受付)　時①㈰～㈯午前９時～午後４時　②㈰～㈮午前９時～午後４時(いずれも正午～午後１時を除く)　場①➡あんぱ～く　②➡各子育て支援センター〔二本木・あけぼの・さくら・和泉〕　対おおむね３歳未満の子をもつ保護者 | 問①➡あんぱ～く(☎〈72〉2317)　②➡各子育て支援センター〔二本木(☎〈77〉2774)、あけぼの(☎〈97〉2276)、さくら(☎〈99〉2100)、和泉(☎〈92〉8100)〕 |

省略記号　時期間・日時　場場所　対対象　定定員　持持ち物　申申込方法等　問問合せ先