

子育て情報コーナー

子育てひろば

2月の主な予定

名称	やわた 子育てひろば ☎998-7421	はちしょう 子育てひろば ☎997-8767	ゆまにて 子育てひろば ☎995-9222	楽習館 子育てひろば ☎995-3035	駅前出張 子育てひろば	
場所	保健センター1階	八條公民館2階 ちびっこコミュニ ティールーム	ゆまにて 2階和室	やしお生涯 楽習館2階	八潮メセナ・ アネックス	
日時 (祝日を除く)	月~木	火~金	月~木	月~木	月	
主な 事業	身体 測定	23日(月)	18日(水)	4日(水)	12日(木)	23日(月)
	講習 など	17日(火)	13日(金)	25日(水)	18日(水)	子育て親子 の交流の場 としてご利 用ください
	図書館 読み聞かせ	午前11時~正午	午前10時~11時	午前11時~正午	ひなまつり製作	

※2日(月)の駅前出張子育てひろば：午前10時~午後1時
子育てひろばは、おおむね3歳未満のお子さんと保護者の「子育て親子」の交流の場です。
*各ひろばへの来場は、公共交通機関をご利用ください。駅前出張子育てひろばは駐
輪場・駐車場がありません。

わんぱる(だいばら児童館) ☎999-0321

☎午前9時~午後5時
2月の休館日…毎週水曜日(祝日の場合
は、次の平日)

2月の主な予定

- ▼26日(木) 午前10時~午後1時=子育て相談(要予約、申込順)
- ▼5日(木) 午前11時~11時45分=おやこdeヨガ 図2歳~3歳児とその保護者 図飲み物 図15組(要予約、申込順)
- ▼24日(火) 午前10時30分~=おひなさま作り 図親子15組(要予約、申込順)
- (のびのびサロン)

- ▼19日(木) 午前10時30分~11時=身体測定、午前11時~正午=講話「味覚の発達」、栄養相談(小学生向けイベント)
- ▼チャレンジランニング(毎日、午後4時~)=ジグザグドリブル
- ▼なかよしひろば(毎週土曜日、午後2時30分~)
 - ・7日 キッカーボード
 - ・14日 卓球
 - ・21日 キッカーボード
 - ・28日 風船バレー
- (ママのほっとタイム)
- ▼26日(木) 午前11時~=おはなし会、ママのおしゃべりタイム(保育士も一緒に参加します)

八潮市ファミリー・サポート・センター ☎997-4321

- 入会説明会 図2月6日(金) 午後1時30分~2時30分 図お子さんをお持ちで援助を希望する方、援助をしていただける方 図八潮市ファミリー・サポート・センターの仕組みなど
- 講習会 図2月16日(月) 午後1時30分~3時30分 図援助をしていただ

る方 図お子さんを預かる心構えなど
—共通—
図保健センター 図6人(要予約、申込順) 図開催日の3日前までに、八潮市ファミリー・サポート・センターへ
*参加する際、おおむね1歳から就学前までのお子さんをお預かりします。

ママのこころの健康講座

☎2月5日(木) 午前10時~正午
場保健センター
図市内在住で乳幼児期の子を持つ保護者または妊婦
図「エンジョイ子育て~育児ストレスを減らす3つのヒント~」と題して、子育て世代に向けた講演
講師 高山恵子さん
(NPO法人えじそん
くらぶの会代表)
定40人(申込順)
※一時保育あります
(先着15人)。
費無料
図随時、電話で保健センターへ



●冬の冷え対策は万全に
体が冷えることによって、血液の流れが悪くなり、手足や腰などの冷え、頭痛、肩こりなどの症状が発生します。
冷え対策のために、次のことを心がけましょう。
▼主食、野菜、副菜など、バランスの良い食事を摂りましょう。
▼過度の糖分や脂肪は血糖や中性脂肪を増やし、血行不良の原因になるため、甘いもの、高脂肪のものは控えましょう。
▼ストレッチやマッサージ、ぬるめのお風呂で体を温めて、血行を良くしましょう。
▼生姜、カレー粉、ゆず、根菜などの体を温める食品を食べましょう。

保健センターからのお知らせ 申問 ☎995・3381

- ウォーキングのお勧め
ウォーキングは、誰でも手軽にできるスポーツです。運動不足の解消や生活習慣病の予防などの健康づくりに、ストレスの解消にもなります。
市の公共施設に「八潮市健康づくりウォーキングマップ」を配置していますので、コースを決めるときに参考にしてください。
- ウォーキングで注意すること
▼ウォーキングを始める前には、必ず準備体操、足首、ひざ、腰などのストレッチを入念に行いましょう。
▼終了後も同様に、整理体操やストレッチを行いましょう。
▼運動靴を履いて、靴ひもはしっかりと結びましょう。
▼水分補給のために、飲み物を用意しましょう。
- ▼夜間は、1人ではなく複数で、懐中電灯を持ち、反射板などを体に付けて歩きましょう。
- ▼急に長い距離を歩かず、自分のレベルや体調に合わせて距離を決めましょう。
- ①ママのこころの相談
☎2月3日(火) 午前9時30分~11時
- ②育児不安や子どもの発達の遅れなどに不安を持つ乳幼児の保護者や育児における母のこころの健康に関する個別相談
定3人(申込順)
費無料
- ③ヘルシーチェック健康診査
安心して健康に暮らすために、ぜひお受けください。
☎2月10日(火) 午前9時~9時45分
※結果説明日 3月12日(木)
- ☎市内在住で20歳~39歳の方
図問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(貧血検査含む)、診察、骨密度測定(女性のみ)
定60人(申込順)
費500円※八潮市国民健康保険加入者
生活保護受給世帯(受給証提示)・市民税非課税世帯(世帯全員の非課税証明書提示)の方は無料
- ④メタボ予防の料理教室
☎2月18日(水) 午前10時~午後1時30分
- ☎市内在住で64歳以下の方(調理未経験者歓迎)
図食事の量や栄養バランスなどを考えた調理
持エプロン、三角巾
定20人(申込順)
費500円(材料費)
- ⑤おいしく食べよう栄養教室
☎2月19日(木) 午前10時~午後0時30分
- ☎市内在住で65歳以上の方
図管理栄養士による栄養満点でバランスの良い食事についての講話や調理
持エプロン、三角巾
定20人(申込順)
費500円(材料費)
- ⑥介護予防講演会
☎2月26日(木) 午後2時~3時30分
場エイトアリーナ



八潮市立休日診療所(小児科)内



☎995・3383
☎954・6401
☎048・824・4199
☎048・824・4199
☎048・824・4199
☎072・727・2499

●八潮市立休日診療所(小児科)内
☎995・3383
日曜日、祝日、振替休日 午前10時~正午、午後2時~4時
場八潮市立保健センター(公園側)
●草加市子ども急病夜間クリニック
☎954・6401
☎048・824・4199
☎048・824・4199
☎072・727・2499
☎072・727・2499

●八潮市立休日診療所(小児科)内
☎995・3383
日曜日、祝日、振替休日 午前10時~正午、午後2時~4時
場八潮市立保健センター(公園側)
●草加市子ども急病夜間クリニック
☎954・6401
☎048・824・4199
☎048・824・4199
☎072・727・2499

●八潮市立休日診療所(小児科)内
☎995・3383
日曜日、祝日、振替休日 午前10時~正午、午後2時~4時
場八潮市立保健センター(公園側)
●草加市子ども急病夜間クリニック
☎954・6401
☎048・824・4199
☎048・824・4199
☎072・727・2499

カルピス
カレンダー



☎市内在住の方
図運動が苦手な方でもできる椅子に座って行う健康体操
講師 徳永優さん(特定非営利活動法人埼玉コーチズ)
場保健センター(5を除く)
定50人(申込順)
費無料

①乳幼児相談
☎2月3日(火) 午前9時30分~10時30分(当日受付)

②すこやか相談
☎2月19日(木) 午後1時30分~3時(予約制)

③パパ・ママ学級
☎2月22日(日) 午後1時~4時(予約制)

④妊娠5~7カ月の初妊婦および夫
☎2月25日(水) 午前10時30分~正午(予約制)

⑤離乳食(後期)教室
☎2月26日(木) 午前10時30分~正午(予約制)

⑥プレマサロン
☎2月27日(金) 午後1時30分~3時30分(当日受付)

☎妊婦
|①~⑥共通|
場保健センター
申②~⑤は電話で保健センターへ



法人埼玉コーチズ
場室内運動靴、飲み物、タオル
定50人(申込順)
費無料

①~⑤共通
場保健センター(5を除く)
申①②⑤は随時、③④は1月15日から、電話で保健センターへ