

# 子育て支援センター

Support for child raising

☎985-4151

- ❖**子育て相談** 「ちょっと聞いてコール」毎週月～金曜日 / 9時～17時  
「ぶらっと子育て応援隊」随時予約受付中
- ❖**まさきファミリー・サポート・センター** 育児の手助けを有料で行う  
会員登録制の組織。育児援助の相談・利用、会員登録について随時受付中  
●11月11日(※) 10時～ 集会室にて「サポート会員登録説明会」を開催  
(専用電話 ☎960-3269)

●登録をしてから各コースに参加できます。時間は10時～11時30分。★は要予約。

●12月18日(金)開催の「クリスマス会」。先行予約を11月9日(日)より開始します。

コース	名称	開催日	場所	対象	備考	
ひまわりクラブ	ひよこ0歳	5日(※)	福祉センター2階	0歳児と保護者	あそびステーションで、親子遊びを提供します。	
	うさぎ1歳	13日(金)		1歳児と保護者		
	くま2歳以上	19日(※)		2歳児以上と保護者		
ほほえみクラブ	ほほえみ東	4日(※)	東公民館	未就園児と保護者	東、西、北公民館で、親子遊びを提供します。	
	ほほえみ西	10日(火)	西公民館			
	ほほえみ北	18日(※)	北公民館			
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	9日(月)	福祉センター2階	親子の友達づくり、親の情報交換の場	親子の友達づくり、親の情報交換の場	
	バルーン	★20日(金)				妊婦
	あそび工房	★24日(火)		保護者		アートコラージュ
	リラックスタイム	★26日(木)				ヨガ
	なかよし誕生会	★25日(水)		未就園児と保護者		親子の友達づくり、親の情報交換の場
	ママパパキッズ編集会	★27日(金)				
	まさきっこクラブ	まさきっこ広場		2日(月)		岡田保育園
6日(金)			黒田保育所			
ママでスクール	★	16日(月)	福祉センター2階		講座	

サークル紹介

ママでスクール

## 発達を促す運動あそび

子どもの発育・発達を運動の観点からひもとき、元気な子どもの体づくりをしましょう。

**日時** 11月16日(日) 10時～11時30分

**場所** 福祉センター2階 集会室

**講師** フィットネスインストラクター 井門恵理子さん

**準備物** 動きやすい服装、タオル、飲み物(親子とも)

※ 要予約 25組程度(託児20人程度)

サークル紹介

あそび工房

## 「わたし」をみつめるアートコラージュ

写真などの切り抜きを台紙に貼って作品にする「コラージュ」を楽しみ、自分の内面にあるものをみつめてみましょう。

**日時** 11月24日(火) 10時～11時30分

**場所** 福祉センター2階 集会室

**講師** アートセラピスト、認定心理士

色彩アトリエ ま・しろ主宰 白石弘美さん

**準備物** ハサミ、のり、切り抜いてよい雑誌、400円

※ 要予約 25組程度(託児20人程度)

サークル紹介

バルーン

## 手作りおもちゃ

生まれてくるお子さんのためにフェルトで簡単にできる、かわいい手作りおもちゃを作りませんか？

**日時** 11月20日(金) 10時～11時30分

**場所** 福祉センター2階 あそびステーション

**準備物** 裁縫道具(針、白色の木綿糸)、300円程度

※ 要予約 15組程度(託児10人程度)

※ 生後6カ月未満の託児はありません。

サークル紹介

リラックスタイム

## ヨガ

心と体のバランスを整えるヨガを目指しましょう。レッスン終了後の「すっきり感」を一緒に味わいませんか？

**日時** 11月26日(水) 10時～11時30分

**場所** 福祉センター2階 集会室

**講師** 鎌田美佳さん

**準備物** 動きやすい服装、タオル、飲み物(親子とも)

※ 要予約 25組程度(託児20人程度)

# 保健センター

Health management

☎985-4118

## ❖すこやか相談

妊婦、乳幼児から成人のからだや心の健康について相談ができます。お気軽にお電話ください。来所相談、家庭訪問(要予約)での相談も可。

## ❖のびのび子育て・発達相談

臨床心理士や発達相談員に相談できます。電話で予約を。

妊婦・乳幼児の健康 ●持参品 母子健康手帳

事業名	月日	時間	場所	対象	内容
ママ・キッズのすこやか相談	11月10日(火)	13時～15時	福祉センター1階	妊婦・乳幼児	計測、歯科相談(歯ブラシ要)、育児相談など
1歳6カ月児健診	11月12日(木)	13時～14時		平成26年3・4月生	内科、歯科健診など
乳児健診	12月3日(木)	13時～14時		平成27年4・5月生	計測、診察など

成人の健康 ●福祉センター2階 健康課保健センター係で血圧測定・健康相談ができます。

事業名	月日	時間	場所	内容
個別栄養相談	11月4日(水)	9時～12時	福祉センター2階	糖尿病などの食事指導と相談 ※1週間前までに申し込みを。
	11月27日(金)	13時～16時		
	12月1日(火)	9時～12時		
デイケア(精神保健)	11月6日(金)	9時30分～15時	伊予市中山保健センター	レクリエーション、創作活動など
家族懇談会(精神保健)	11月11日(水)	13時30分～15時30分		精神保健福祉士による講話・座談会
ロコモ予防教室	11月4日(水)	10時～11時30分	松前公園アリーナ	申込制 ロコモ予防に関する講義・実習
	11月18日(水)		福祉センター2階	
	12月2日(水)			
糖尿病予防のつどい	11月6日(金)	9時30分～13時	福祉センター2階	糖尿病予防のための食事について：講義と調理実習
	11月10日(火)	10時～11時30分	松前公園アリーナ	糖尿病予防のための運動
	11月30日(月)			糖尿病予防に関する医師の講義
糖尿病予防のつどい～土曜日講座～	11月28日(土)	13時00分～15時30分	文化センター2階 ふるさと学習室	

### Information

皆さんがホッとできる場

## デイケア(精神障がい者社会復帰促進対策事業)

「家に閉じこもりがち」「人とうまく付き合えるようになりたい」「友人・仲間が欲しい」「社会に出るのに自信を持ちたい」…など、さまざまな悩みを持つ精神疾患の人を対象に、デイケアを月1回実施しています。

デイケアは、集団活動を通じて、よりよい社会参加やコミュニケーション、自立した生活を送れるように支援する機会を提供するものです。製作活動、食事作りなどの体験活動や医師などの学習会のほか、仲間やスタッフと気軽に話しながらの交流も行っています。

皆さんがホッとできる場となるように、ゆったりした雰囲気を実施しています。参加や見学を希望する人は、事前に健康課保健センター係(☎985-4118)に連絡してください。

血管いきいき☆

## 糖尿病予防のつどい ～土曜日講座～

糖尿病は進行すると命にかかわる合併症を起こします。でも、なぜ糖尿病になるとそのような合併症が起こるのでしょうか？糖尿病を発症しない、悪化させないためにはどうしたらいいのでしょうか？

正しい知識こそ、糖尿病予防・合併症予防の近道です。糖尿病・糖尿病予備群といわれた人や糖尿病に関心がある人は、ぜひ参加してください。

●日時 11月28日(土) 13時～15時30分

●場所 文化センター2階 ふるさと学習室

●申し込み方法 11月26日(木)まで

に、健康課保健センター係(☎985-4118)に連絡してください。

※ 定員40人

