

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（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。

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	8日(木)	福祉センター	0歳児と保護者	あそびステーションで親子あそびを提供します。
	うさぎ1歳	15日(木)		1歳児と保護者	
	くま2歳以上	28日(木)		2歳児以上と保護者	
ほほえみクラブ	ほほえみ東	7日(木)	東公民館	東、西、北公民館で、親子あそびを提供します。	
	ほほえみ西	13日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	21日(木)	北公民館		
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	9日(金)	白鶴保育所	未就園児と保護者	保育所で親子があそびます。
		22日(木)	二名保育所		
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	5日(月)	福祉センター	保護者	親子の友達づくりの機会として、親の情報交換の場として利用できます。
	なかよし誕生会	★ 14日(水)			
	ママパパキッズ編集会	★ 30日(金)			
	バルーン	★ 26日(月)			
	あそび工房	★ 27日(火)			
ママでスクール	★ 23日(金)				「ママ、プレママのためのヨガ」 「寄せ植え」 「ストレッチ」 「発達を促す運動あそび」

○サポート会員登録説明会 日時：1月29日(木) 10時～11時 場所：福祉センター2階集会室 ☎☎960-3269

サークル紹介

バルーン

ママ、プレママのためのヨガ

ママになる人はお腹のベビーと共に、ママはお腹にベビーがいた頃を思い出しながら、心身ともにリラックスしましょう。

日時 1月26日(日) 10時～11時30分

場所 福祉センター2階 集会室

講師 ヨガインストラクター 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(託児 25人まで)

※ 定員に満たない場合、妊婦以外の参加OK

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考え、元気な子どもの身体づくりをしましょう。

日時 1月23日(金) 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 20組(託児 20人まで)

サークル紹介

あそび工房

寄せ植え

みんなで楽しくお花を植えてみませんか？ 竹中園芸おすすめの丈夫で、かわいいお花を用意しています。

日時 1月27日(火) 10時～11時30分

場所 福祉センター2階 集会室

講師 竹中園芸 竹中 伸枝さん

準備物 汚れてもいい服装・エプロン・軍手・1,300円

(託児利用の場合、お子さんのタオル・飲み物)

※ 要予約 20組(託児 20人まで)

サークル紹介

リラックスタイム

ストレッチ

日ごろの疲れやコリを、セルフ&ペアストレッチしながらほぐしましょう。 あららずっきり！ コリ！ 痛み！

日時 1月16日(金) 10時～11時30分

場所 福祉センター2階 集会室

講師 dance studio MOGA 丸山 陽子さん

準備物 動きやすい服装・タオル・飲み物(親子とも)

※ 要予約 20組(託児 20人まで)

保健センター

Health management

☎985-4118

❖ちょこっと電話相談

健康や子育てについての相談ができます。お気軽にお電話ください。

❖すこやか訪問

妊婦さんや乳幼児の家庭訪問です。お気軽にご予約ください。

❖のびのび発達相談・ゆっくり子育て相談

ママキッズのすこやか相談で臨床心理士に相談できます。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
1歳6カ月児健診	1月8日(木)	13時～14時	福祉センター2階	平成25年5・6月生	内科、歯科健診など
わくわく離乳食スクール	1月15日(木)	10時40分～12時30分		乳児の保護者	離乳食の進め方のお話と試食 ※託児希望の人は申し込みを
ウェルカムベビースクール	1月17日(土)	13時30分～16時30分		妊婦、パートナー、その家族	子育ての講演、沐浴実習
	1月22日(木)	10時～13時		妊婦、パートナー	妊娠中の栄養、調理実習
ママ♡キッズのすこやか相談	1月20日(火)	13時～15時		妊婦、乳幼児	計測、歯科相談(歯ブラシ要)、育児相談など
乳児健診	2月5日(木)	13時～14時		平成26年6・7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	1月6日(火)	9時～12時	福祉センター2階	申込制 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。
	1月21日(水)	13時～16時		
	2月3日(火)	9時～12時		
デイケア(精神保健)	1月9日(金)	9時30分～15時	福祉センター2階	レクリエーション、創作活動など
2月6日(金)				
がん検診など無料クーポン対象者健診	1月14日(水)	9時～11時30分 10時～11時30分(子宮頸がん検診)	福祉センター	対象：無料クーポンを持っている人 大腸・乳・子宮頸がん検診、肝炎検査(特定健診を同時実施)
出前検診(乳がん・子宮頸がん)	2月13日(金)	9時～11時30分・13時～15時(乳がん検診) 13時～14時(子宮頸がん検診)	エミフルMASAKI	対象：無料クーポンを持っている人 ※予約不要 その他の会場はお問い合わせを
家族懇談会(精神保健)	1月22日(木)	13時30分～15時30分	伊予市保健センター	申込制 精神保健福祉士による講話「家族の心の健康を考えよう」
健診後の相談会	1月23日(金)	10時～11時45分 13時30分～15時15分	福祉センター2階	健診結果の説明と相談、血圧測定など

●本年度の成人歯科健診は1月31日(土)までです。お問い合わせは保健センター係まで。

●ウェルカムベビースクール

子育てや妊娠中の体調管理を学ぶ場、妊婦さん同士のおしゃべりの場、子育て中のお母さんや赤ちゃんとのふれあいの場としてウェルカムベビースクールを開催しています。

○すずらんコース第1回

「子育てのおはなし - すくすく子育て親育ち、沐浴実習」

日時 1月17日(土)
13時30分～16時30分

場所 福祉センター2階



他にも「おいしく食べて体重管理 栄養ミニ講座」や子育て支援センターのサークルに参加し「子育て探検！親子遊びと先輩ママとのおしゃべり会」などを行います。教室には保健師と栄養士も参加するので、相談もできます。

参加者の声 VOICE

- 不安なことも気持ちを切り替えて、子どもと接することで、自分も子どもも成長するんだと思いました。勇気をもらいました。
- 生まれてくる実感がなかったが、今日話を聞いて実感がわいてきた。積極的に子育てしようと思った。