

令和6年度 健康づくりカレンダー

健康診査

相談

教室

種類	対象	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
4か月児 7か月児	4か月	15日 R5年12月生	20日 R6年1月生	17日 R6年2月生	22日 R6年3月生	19日 R6年4月生	9日 R6年5月生	21日 R6年6月生	18日 R6年7月生	16日 R6年8月生	20日 R6年9月生	17日 R6年10月生	17日 R6年11月生	
	7か月	R5年9月生	R5年10月生	R5年11月生	R5年12月生	R6年1月生	R6年2月生	R6年3月生	R6年4月生	R6年5月生	R6年6月生	R6年7月生	R6年8月生	
10か月児 12か月児	10か月	8日 R5年6月生	13日 R5年7月生	10日 R5年8月生	8日 R5年9月生	5日 R5年10月生	2日 R5年11月生	7日 R5年12月生	11日 R6年1月生	9日 R6年2月生	6日 R6年3月生	10日 R6年4月生	10日 R6年5月生	
	13か月	R5年3月生	R5年4月生	R5年5月生	R5年6月生	R5年7月生	R5年8月生	R5年9月生	R5年10月生	R5年11月生	R5年12月生	R6年1月生	R6年2月生	
1歳6か月児健康診査	1歳8か月	9日 R4年8月生	14日 R4年9月生	11日 R4年10月生	9日 R4年11月生	6日 R4年12月生	10日 R5年1月生	8日 R5年2月生	12日 R5年3月生	10日 R5年4月生	14日 R5年5月生	18日 R5年6月生	11日 R5年7月生	
2歳児歯科検診	2歳	11日 R4年4月生	9日 R4年5月生	13日 R4年6月生	11日 R4年7月生	8日 R4年8月生	12日 R4年9月生	10日 R4年10月生	14日 R4年11月生	12日 R4年12月生	9日 R5年1月生	13日 R5年2月生	13日 R5年3月生	
3歳児内科・歯科健診	3歳7か月	R2年9月生	R2年10月生	R2年11月生	R2年12月生	R3年1月生	R3年2月生	R3年3月生	R3年4月生	R3年5月生	R3年6月生	R3年7月生	R3年8月生	
ゆったりスペース ～体重測定会～	乳幼児	カルム	15日	13日	10日	8日	5日	9日	7日	11日	9日	20日	10日	10日
母親教室 子育て教室	妊婦	土曜日		18日			24日		23日			22日		
		金曜日		17日			23日		22日			21日		
リラックスヨガタイム (ママ'sルーム)	おおよそ 生後2か月～10か月まで		19日 R5年6月生	17日 R5年7月生	21日 R5年8月生	19日 R5年9月生	23日 R5年10月生	20日 R5年11月生	18日 R5年12月生	22日 R6年1月生	20日 R6年2月生	17日 R6年3月生	21日 R6年4月生	21日 R6年5月生
			～R5年6月生	～R5年7月生	～R5年8月生	～R5年9月生	～R5年10月生	～R5年11月生	～R5年12月生	～R6年1月生	～R6年2月生	～R6年3月生	～R6年4月生	～R6年5月生

健康診査・相談内容



子育て教室

妊婦さんとパートナーやその家族が、講義や実習を通して、妊娠・出産・育児について学ぶ教室を実施しています。

- 1.赤ちゃんを迎える準備
- 2.赤ちゃんの育児（着替え、抱っこ）
- 3.あわあわ沐浴実習

予約制 ①午前10時～11時30分
②午後1時30分～3時

母親教室

簡単なマタニティ体操を行い、楽な呼吸や体の動かし方などを紹介します。出産までに赤ちゃんの存在を感じて対話し、ゆったりとした時間を過ごしましょう。

※医師から「安静に」と言われている方や、お薬を服用されている方は医師との相談の上、ご自分の体調に合わせてご参加ください。

予約制 午前11時～12時10分

ママ'sルーム

ヨガインストラクターによる産後の諸症状を緩和する簡単なストレッチや体操を紹介します。激しい運動は行いません。日頃の育児で凝り固まった体をゆっくりほぐしてあげましょう。当日はヨガの時間、赤ちゃんの託児を実施しています。

予約制 午前10時～11時30分

ゆったりスペース

保健福祉センター、子育て支援センターはっぴい（イオン五條内2階）で赤ちゃんの体重測定を実施しています。

予約不要 午前10時30分～午前11時30分

子ども発達支援室おひさま

毎日の子育てで、保護者の方が感じる子どもの育てにくさや心配事について自閉症スペクトラム支援士と一緒に考える場です。

予約制 毎月1回 木曜日

すこやか相談

臨床心理士による子どもの発達検査を通して、子どもの特性を理解し、個性に合った支援方法を一緒に考える場です。

予約制 毎月2回 水曜日

乳幼児健康診査

母子保健法に基づき、各月齢で健康診査を実施しています。成長発達の確認、育児相談の機会として受診してください。対象者には約1か月前に個別通知でお知らせします。

予約不要 各健康診査 月1回

※変更になる場合がありますので、お通知等で確認してください。