

令和4年度 健康づくりカレンダー

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ヶ月児 PM 7ヶ月児 PM	4ヶ月	18日 R3年12月	16日 R4年1月	20日 R4年2月	25日 R4年3月	8日 R4年4月	12日 R4年5月	17日 R4年6月	21日 R4年7月	19日 R4年8月	23日 R4年9月	20日 R4年10月	20日 R4年11月
	7ヶ月	R3年9月	R3年10月	R3年11月	R3年12月	R4年1月	R4年2月	R4年3月	R4年4月	R4年5月	R4年6月	R4年7月	R4年8月
10ヶ月児 PM 12ヶ月児 PM	10ヶ月	11日 R3年6月	9日 R3年7月	13日 R3年8月	11日 R3年9月	1日 R3年10月	5日 R3年11月	3日 R3年12月	14日 R4年1月	12日 R4年2月	16日 R4年3月	13日 R4年4月	13日 R4年5月
	12ヶ月	R3年3月	R3年4月	R3年5月	R3年6月	R3年7月	R3年8月	R3年9月	R3年10月	R3年11月	R3年12月	R4年1月	R4年2月
1歳6ヶ月児健康診査 PM	1歳8ヶ月	12日 R2年8月生	10日 R2年9月生	14日 R2年10月生	12日 R2年11月生	9日 R2年12月生	13日 R3年1月生	11日 R3年2月生	8日 R3年3月生	13日 R3年4月生	10日 R3年5月生	14日 R3年6月生	14日 R3年7月生
歯科検診 PM	2歳	14日 R2年4月生	12日 R2年5月生	2日 R2年6月生	7日 R2年7月生	4日 R2年8月生	1日 R2年9月生	6日 R2年10月生	10日 R2年11月生	1日 R2年12月生	12日 R3年1月生	2日 R3年2月生	2日 R3年3月生
	3歳6ヶ月	H30年9月生	H30年10月生	H30年11月生	H30年12月生	H31年1月生	H31年2月生	H31年3月生	H31年4月生	R1年5月生	R1年6月生	R1年7月生	R1年8月生
3歳児健康診査	3歳6ヶ月												
ゆったりスペース ～体重測定会～	乳幼児	カルム	18日	16日	13日	11日	22日	12日	17日	14日	12日	16日	13日
		はっぴい		26日		28日		29日		24日		26日	23日
両親教室 母親教室	妊婦	土曜日		21日			20日			19日			18日
		金曜日		27日			26日			25日			24日
リラックスヨガタイム (ママ'sルーム)	2～3ヶ月		15日 R4年1月生	20日 R4年2月生	17日 R4年3月生	15日 R4年4月生	19日 R4年5月生	16日 R4年6月生	21日 R4年7月生	18日 R4年8月生	16日 R4年9月生	20日 R4年10月生	17日 R4年11月生
			R4年2月生	R4年3月生	R4年4月生	R4年5月生	R4年6月生	R4年7月生	R4年8月生	R4年9月生	R4年10月生	R4年11月生	R4年12月生

健康診査

相談

教室

健康診査・相談内容



両親教室

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
4. 産後の生活、家族の役割

①午前9時～
②午前11時～
③午後1時30分～

予約制

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10時～

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。

①午前10時～
②午前11時～

予約制 40分間

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～

子ども発達支援室おひさま

毎日の子育てで、保護者の方を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



子育て情報をLINEで配信中 アカウント名「カルム五條」

※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。