

令和7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		23日 R6年12月生	21日 R7年1月生	4日 R7年2月生	16日 R7年3月生	13日 R7年4月生	17日 R7年5月生	15日 R7年6月生	19日 R7年7月生	10日 R7年8月生	21日 R7年9月生	18日 R7年10月生	11日 R7年11月生
	7か月		R6年9月生	R6年10月生	R6年11月生	R6年12月生	R7年1月生	R7年2月生	R7年3月生	R7年4月生	R7年5月生	R7年6月生	R7年7月生	R7年8月生
10か月児 12か月児	10か月		16日 R6年6月生	14日 R6年7月生	11日 R6年8月生	9日 R6年9月生	6日 R6年10月生	10日 R6年11月生	8日 R6年12月生	5日 R7年1月生	3日 R7年2月生	14日 R7年3月生	4日 R7年4月生	4日 R7年5月生
	13か月		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	R6年9月生	R6年10月生	R6年11月生	R6年12月生	R7年1月生	R7年2月生
1歳6か月児健康診査	1歳8か月		14日 R5年8月生	12日 R5年9月生	9日 R5年10月生	7日 R5年11月生	4日 R5年12月生	8日 R6年1月生	6日 R6年2月生	17日 R6年3月生	8日 R6年4月生	19日 R6年5月生	2日 R6年6月生	2日 R6年7月生
	2歳		17日 R5年4月生	15日 R5年5月生	12日 R5年6月生	10日 R5年7月生	7日 R5年8月生	11日 R5年9月生	9日 R5年10月生	6日 R5年11月生	11日 R5年12月生	15日 R6年1月生	12日 R6年2月生	5日 R6年3月生
3歳児内科・歯科健診	3歳7か月		R3年9月生	R3年10月生	R3年11月生	R3年12月生	R4年1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
ゆったりスペース ～体重測定会～	乳幼児	カルム	16日	14日	11日	9日	6日	10日	8日	5日	3日	14日	4日	4日
子育て教室 (マタニティヨガ)	妊婦	土曜日		24日			23日			22日			21日	
		木曜日		22日			21日			20日			19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		24日 R6年6月生 ～R7年2月生	22日 R6年7月生 ～R7年3月生	26日 R6年8月生 ～R7年4月生	24日 R6年9月生 ～R7年5月生	21日 R6年10月生 ～R7年6月生	25日 R6年11月生 ～R7年7月生	24日 R6年12月生 ～R7年8月生	20日 R7年1月生 ～R7年9月生	18日 R7年2月生 ～R6年10月生	22日 R7年3月生 ～R7年11月生	19日 R7年4月生 ～R7年12月生	26日 R7年5月生 ～R8年1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



マタニティヨガ

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

保健福祉センターで赤ちゃんの体重測定を実施しています。

予約制 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2回



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 火曜日



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、健診のお知らせ等で確認してください。