

子育て支援センター 講座

要予約 おじいちゃんおばあちゃんと一緒にあそぼう!

9月28日(月) 受付 午前10時15分～10時30分
開催 午前10時30分～11時30分 (先着12組程度)

9月の「敬老の日」にちなんで、おじいちゃんおばあちゃんと一緒に支援センターに遊びに来ませんか?簡単なゲームなど一緒に楽しめる企画をご用意しています。みんなで素敵な時間を過ごしましょう♪
おじいちゃんおばあちゃんとの参加はもちろん、おじいちゃんおばあちゃんの都合がつかない方は、親子での参加も大歓迎です!お気軽にご参加ください。

※予約多数の場合は、キャンセル待ちとなります。

お誕生会

9月30日(水) 午前10時30分～11時

お誕生日を迎えるお子さんのお祝いをします。誕生カードの配布や支援員による催し物もあります。お子さんの成長を喜びあい、みんなで楽しい時間を過ごしましょう♪

【一時保育のお知らせ】

一時保育のご登録は随時受け付けています。詳細については、子育て支援センターにお問い合わせください。

ホンdeリッチ

9月24日(木) 午前10時30分～11時

絵本の読み聞かせやふれあい遊びを通して、お子さんの想像力や感性の育ち、言語能力の発達など、お子さんの成長を親子で楽しみませんか。

要予約 ♪おやこ de ぽん♪

10月5日(月)・6日(火)

①午前9時～10時30分 ②午前10時30分～正午 ③午後1時～3時30分

お子さんの手形や足形を使って製作をします。
10月のテーマ【ハロウィン】

※予約状況によっては、希望時間に予約ができないことがあります。



天候や気温に応じて、水遊びを実施いたします。
ご利用の際は、帽子、タオル、着替え、水分補給できるもの、水着・水遊びパンツのご用意をお願いします。
詳細は子育て支援センターにお問合せください。

【参加対象】
子育て支援センターを利用する親子
【開設時間】
(平日) 午前9時～午後4時 ※正午～午後1時はお休みします。
【開設場所】
子育て支援センター『はぐ～ん』(保健センター隣)
【問 合 せ】
子育て支援センター ☎77-3930

9月下旬・10月上旬の保健事業>>> 教室・講座・健診など
問合せ・会場 保健センター ☎77-1891 (★印は要申込)

月	日	事業名	時間	要申込
9月	16日(水)	のびのびラッコ教室 (対象者 1歳6か月児健診後～4歳のお誕生月を迎えるまでの幼児と保護者)	午前10時30分～11時30分	★
		パンダ学級 (対象者 3歳児健診後～就学前の幼児と保護者)	午後1時30分～2時30分	★
	17日(木)	子育てほっとサロン (対象者 令和8年4月～令和8年7月に出生した産婦)	午前10時～11時45分	★
	18日(金)	へるすあつぷ講座(対象者 40～74歳)	午前10時～11時30分	★
	24日(木)	子育て相談 第二保育所巡回	午前9時～正午	
		もぐもぐ離乳食教室 (対象者 4～6か月児と保護者)	午後2時～3時30分	★
	25日(金)	子育て相談 第三保育所巡回	午前9時～正午	
10月	1日(木)	骨粗しょう症予防検診 (対象 20歳以上の女性)	午前9時～11時30分 午後1時～3時	★
	2日(金)			
	5日(月)	子育て相談	①午後1時10分 ②午後2時10分 ③午後3時10分	★
	7日(水)	ことばの相談	①午前10時10分 ②午前11時10分 ③午後1時10分	★
	14日(水)	なんでも相談	午前9時～正午	★

保健センターからのお知らせ

保健センター ☎77-1891

健康運動教室参加者募集
「へるすあつぷ講座」

毎日ちよつとずつでもいいので運動してみませんか?心がけ次第で1年後、3年後のあなたの身体が違ってくると思います。何気ない時間ちよつとした工夫ですべて運動につながる事ができます。

激しい運動はしません。毎日の運動習慣に役立つ簡単な体操や運動について紹介しますので、気軽に参加してください。

■日程(6回コース)

①10月16日(金) ②11月20日(金)
③12月18日(金) ④1月15日(金)

⑤2月5日(金) ⑥3月5日(金)
■時間 午前10時～11時30分
■場所 保健センター 2階
■対象 40～74歳までの方
■定員 15名

■内容 ①健康チェック、体脂肪、血圧測定
②運動実習、自宅でできる簡ストレッチなど
■参加費 1,000円(保険・お茶代など)
※初回参加時にいただきます。

■申込み期間

9月1日(火)～10月15日(木)

■申込み先 参加を希望される方は氏名、生年月日を保健衛生係までご連絡ください。

※受講申込みフォームから申し込みいただけます



▲申込みフォーム

9月は「健康増進普及月間」
「食生活改善普及運動月間」

1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、良い睡眠、健康寿命の延伸、毎日10分の運動をプラス

9月10日から16日までは「自殺予防週間」

誰か自殺に追い込まれることのない社会の実現に向けて、全国で自殺予防の啓発活動や電話相談などを行っています。

特に、夏休み明けは若者の自殺が増加する傾向にあります。学校の長期休暇前後は、児童生徒にとって生活環境などが大きく変わる契機になりやすく、大きなプレッシャーや精神的動揺が生じやすいと言われています。このころの不調が続く場合は、独りで抱え込まず、相談機関などに相談してみましよう。

■電話での相談

・千葉いのちの電話 ☎043-227-3900 (24時間365日対応)
・自殺予防いのちの電話 フリーダイヤル ☎0120-783-556 (毎日午後4時～9時)

・#いのちSOS

☎0120-061-338 (24時間対応)

■LINEでの相談

電話で相談がしづらい方は、LINEで相談できます。

・千葉いのちの電話

第2、3、4日曜日 午後4時～7時

・いのちを支えるSNS@ちば

毎週水・土・日 午後2時～9時30分

・SNS相談@ちば

小学4年生～高校3年生までが利用できます。

毎週火・木・日 午後6時～10時

・生きづらびっと

月・金

午前6時～午後10時

日・火・水・木・土 午前8時～午後10時

