

**東部エリアコミュニティセンター**  
TEL 06・6902・5500

**親子のあそび座@ヒガシ**  
時 4月8日(木)午前10時  
対 幼児と保護者  
講 子育て支援ボランティア、東地区福祉委員会  
定 先着30組  
申 当日受け付け

**施設案内**  
中部エリアコミュニティセンター  
TEL 06・6991・0318

リハビリ体操【毎月第2月曜】ただし10月・1月は第4月曜  
内 カラダにいいこと一緒に学びませんか。「元氣もりもり手帳」をつけて自分の体をチェック!  
時 4月12日(月)  
午前10時30分～11時30分  
講 リハビリ体操インストラクター 小池佐智子氏  
場 中部エリアコミュニティセンター  
定 8人  
持 動きやすい服装、運動靴、タオル、水分  
注 感染予防のためマスクを着用してください。  
申 4月1日(木)午後1時～  
電話または来館で受付

**庭窪コミュニティセンター**  
TEL 06・6902・0580

**庭窪絵本の広場** 絵本の読み聞かせ  
内 絵本の読み聞かせ、エプロンシアターなど  
時 4月23日(金)午前10時30分～11時  
対 乳幼児からごなたでも  
講 読み聞かせボランティアサークルわくわく  
定 10人程度  
申 当日受け付け  
備 家族ごとにマットを区切って敷きまます。換気のため、全ての窓は開けたままにします。

**八雲東コミュニティセンター**  
TEL 06・6906・6300

**春の薬膳茶ブレンドレッスン**  
内 季節の変わり目や気候の変化で、体調が優れないことがありますか。薬膳茶は体のバランスを整え、免疫力をアップします。レッスンでは自身の体質にあわせてお茶をブレンドしていただきます。春先に多いアレルギーや眼精疲労に効果的なお茶の話も伝えます。日常のお茶をおいしくより健康的に楽しめる工夫を取り入れてみませんか。  
時 5月5日(水・祝)  
午後1時30分～3時  
講 三谷智美氏(薬膳指導士・調理師・鍼きゅう師)  
¥ 800円

**北部コミュニティセンター**  
TEL 06・6906・5400

**大人のバドミントン塾**  
時 4月12日(月)午後6時～9時  
対 バドミントン中級者プレーヤー  
講 植田玲子氏  
¥ 1000円  
定 先着15人  
申 電話または来館で受付中

**絵本でほっとタイム♪【毎月第2水曜】**  
内 絵本の読み聞かせ、わらべうた、手遊びなど。子育てミニ講座やママさん同士のおしゃべりの場もあります。幼年期から絵本に触れ合うきっかけに、ママ友の輪を広げます。  
時 4月14日(水)午前10時30分～正午  
対 子育て中の保護者と1歳半ごろまでの幼児  
講 中村かずみ氏  
定 10人  
申 電話または来館で受付中



定 15人  
申 電話または来館にて受付中

**ベビーマッサージWith手形アート**  
内 親子の絆が深まるベビーマッサージ

**親子リトミック**  
内 創造性や感性を豊かに育てるリトミック。赤ちゃんもママの抱っこで参加できます。  
時 4月23日(金)午前10時30分～11時30分  
対 0歳児(首が据わったころ)～3歳ごろ(未就園児)の親子  
講 OHANAサークル Aya・Shiori  
定 6組  
申 電話または来館で受付中

**ベビーマッサージWith手形アート**  
時 4月13日(火)午前10時30分～11時30分  
対 生後2カ月ごろ～3歳ごろ(未就園児)の親子  
講 OHANAサークル Aya (ベビーマッサージインストラクター)  
¥ 300円(手形アート材料費)  
定 7組  
持 バスタオル(下に敷く用)、ベビートイル(保湿ローション可)、ハンドタオル、子どもが水分補給できるもの(授乳OK)  
申 電話または来館で受付中

**妊婦・乳幼児健康診査など**

問い合わせ先	健診名など	とき		受付時間	場所
		4月	5月		
市民保健センター 健康推進課 TEL 06-6992-2217	4カ月児健康診査	8日(木)	13日(木)	10:00～10:45	児童センター
		20日(火)	18日(火)	9:30～10:30	市民保健センター
		22日(木)	27日(木)	9:45～10:45	市役所
	1歳6カ月児健康診査	1日(木)・15日(木)	6日(木)・20日(木)	13:00～14:00	市民保健センター
	2歳6カ月児歯科健康診査	2日(金)・16日(金)	7日(金)・21日(金)		
3歳6カ月児健康診査	9日(金)・23日(金)	14日(金)・28日(金)			
乳児後期健康診査(4カ月児健診において受診票をお渡しします)	通年(受診期間は、生後9カ月～1歳未満の間)			府内委託医療機関	
備 新型コロナウイルス感染拡大の状況により、集団健診が中止になる可能性があります。最新の情報は市のホームページなどで確認してください。4カ月児・1歳6カ月児・2歳6カ月児歯科・3歳6カ月児健診は、案内を送付します。					

問い合わせ先	教室など	内容など
あえる TEL 06-6995-7833 TEL 06-6992-1033 (申込専用電話)	プレパパ・プレママ教室 「は(歯)っぴー マタニティライフ」	内 栄養のお話・妊婦歯科健診・口腔衛生指導(歯科健診は希望者のみ。単独も可) 時 4月20日(火) 13:15 1時間半～2時間程度(受付は13:00～) 場 市民保健センター 対 およそ妊娠16週～24週の人 持 母子健康手帳・筆記用具 備 妊婦歯科健診のみ受診の場合は、受付時間や所要時間が異なります。別途案内します。
	プレパパ・プレママ教室 「Welcome baby」	内 助産師のお話(出産準備と育児について)・赤ちゃんのお風呂の実習 時 4月15日(木)・27日(火)(同内容) 13:30～2時間程度(受付は13:15～) 場 市役所1階103号室(予定) 対 およそ妊娠26週～35週の人 持 母子健康手帳・動きやすい服装・筆記用具 注 受付時間・会場が変更になる場合があります。また、災害などで中止となることがあります。
	育児相談	「あえる」では、安心して子育てができるように保健師、助産師、保育士などの専門職がさまざまな不安や疑問などの相談に応じています。また、遊びの広場「もりランド」にも子育てアドバイザーがいますので、気軽にご相談ください。 時 月～土曜日 9:00～17:30

あえる  
TEL 06・6995・7833

**母子健康手帳交付**

母子健康手帳交付時には、保健師などの専門職による面接を行い、出産に向けて、体調面や経済面、育児サポートに関するサービスの説明・相談などを行っています。母子健康手帳などは原則として窓口での交付となりますが、新型コロナウイルスの影響で来庁が難しい場合は、電話で相談してください。

場 あえる  
持 マイナンバーカードまたは個人番号通知カードと本人確認書類  
備 妊婦健康診査受診券の交付、保健指導も実施  
注 本人確認書類とは官公署が発行した写真付きのもの(運転免許証など)なら1点、官公署が発行した写真のないもの(各種保険証・年金手帳など)なら2点。  
問 あえる  
TEL 06・6995・7833