

しみながら 健康づくりをしませんか

高齢者の健康増進や市民の仲間づくり、レクリエーション活動の場として、「あさひ健康福祉センター」や「飯岡福祉センター」には連日多くの皆さんが集まり、楽しいひとときを過ごしています。

まだご利用になっていない方は、ぜひ一度ご利用になってみてはいかがでしょうか。



▲あさひ健康福祉センター

あさひ健康福祉センター

所在地／旭市中谷里8340番地53

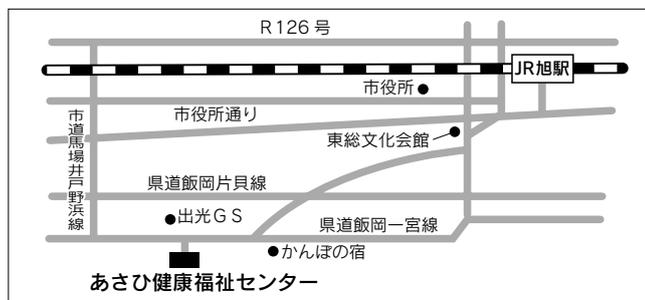
施設内容／軽運動スペース、浴場、和室、多目的室

開館時間／夏期（5月～10月）：午前10時～午後5時・
冬期（11月～4月）：午前10時～午後4時

休館日／月曜日、年末年始（12月29日～1月3日）

使用料／大人（高校生以上）400円、小中学生200円

問い合わせ先／あさひ健康福祉センター（☎62-0686）



飯岡福祉センター

所在地／旭市横根3520番地

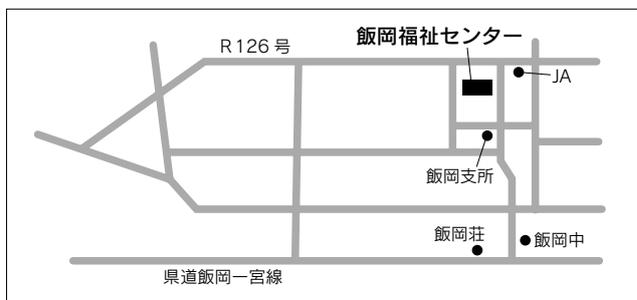
施設内容／ふれあい広間、浴室

開館時間／午前9時～午後4時30分

休館日／月曜日（月曜日が祝休日の場合はその翌日）、
祝休日（日曜日が祝休日の場合はその翌々日）、年末
年始（12月28日～1月4日）

使用料／200円

問い合わせ先／飯岡福祉センター（☎57-5577）



健康メモ ママ・パパになる方、応援します！ 両親学級

妊娠した喜びと、出産・育児に対する不安が入り混じり、複雑な気持ちで過ごされている方も多いのではないのでしょうか。そういう方は、ぜひ両親学級に参加してみてもいいのではないでしょうか。

両親学級は、妊娠・出産・育児に関する知識を高めることで健やかなマタニティライフを送り、来たる出産に備えていただけるよう、開催されます。これから妊娠・出産を経験して、育児体験をしていくことになり

ますが、これらには妊婦さんはもとより、家族の理解と協力が不可欠です。都合をつけて、パパにもぜひ参加していただきたいものです。

また、両親学級のご案内は妊娠届出のあった月ごとに行っていますので、出産予定の近い方たちが集まることとなります。出産後、初めてご案内する子育て学級でも顔なじみの方々が集うことになり、今度は育児についての情報交換や相談ができるようになるなど、妊娠中から育児についての仲間づくりをはじめることが出来ます。少しでも不安が減って、喜びの多い妊娠・出産・育児となるお手伝いができるよう、スタッフ一同応援します！

両親学級では
どんなことをするのでしょ

第一回目

- ・開講式（はじめの挨拶・写真撮影）。
- ・妊娠中の過ごし方と注意点を学びます（お話が中心です）。
- ・リラックスする体位や体操を、全員でやってみましょう。
- ・歯科衛生士による歯みがき実習。

第二回目

- ・助産師から、お産の経過と呼吸法の指導を受けます。
- ・妊娠中でもできる、簡単おもちやづくり。

第三回目

- ・妊娠中の栄養について、栄養士の個別指導と実習があります。
- ・先輩ママ（子育て学級）との交流で、赤ちゃん抱っこ体験。

第四回目

- ・タバコの害について学びます。
- ・赤ちゃんの特徴について講義を受けた後、いよいよ沐浴実習です。
- ・パパには妊婦体験をしていただきます。
- ・閉講式（両親学級を修了したことを証明する「受講証（写真入）」をお渡しします）。

〔健康管理課 保健師〕