



教室

※ 第1駐車場をご利用の方は駐車券を会場までお持ちになり、受付で提出してください。

離乳食教室 (8か月児対象)

実施日	対象児
4月26日(金)	令和5年8月生
5月28日(火)	令和5年9月生
6月25日(火)	令和5年10月生
7月23日(火)	令和5年11月生
8月30日(金)	令和5年12月生
9月27日(金)	令和6年1月生
10月24日(木)	令和6年2月生
11月22日(金)	令和6年3月生
12月20日(金)	令和6年4月生
1月31日(金)	令和6年5月生
2月27日(木)	令和6年6月生
3月25日(火)	令和6年7月生

会場：小諸市役所 2階 保健センター
受付時間：午前9:30～9:50
(2時間程度かかります)

【内容】
身体測定・離乳食の話
栄養士・歯科衛生士・保健師・助産師が相談をお受けします。

【持ち物】
母子健康手帳・おたすね票・赤ちゃん手帳・離乳食
赤ちゃん用スプーン・おむつ・バスタオル・各自必要なもの

※対象者には実施月に事前にご連絡いたします。

子育て2歳児教室 (2歳6か月児対象)

実施日	対象児
4月16日(火)	令和3年10月生
5月15日(水)	令和3年11月生
6月21日(金)	令和3年12月生
7月11日(木)	令和4年1月生
8月29日(木)	令和4年2月生
9月25日(水)	令和4年3月生
10月29日(火)	令和4年4月生
11月15日(金)	令和4年5月生
12月10日(火)	令和4年6月生
1月22日(水)	令和4年7月生
2月14日(金)	令和4年8月生
3月7日(金)	令和4年9月生

会場：小諸市役所 2階 保健センター
受付時間：午前9:00～9:20
(3時間程度かかります)

【内容】
身体測定・おやつを試食・歯の染め出し・親子遊びと絵本の読み聞かせ
栄養士・歯科衛生士・保育士・保健師が相談をお受けします。
※セカンドブックプレゼントを行います。

【持ち物】
母子健康手帳・おたすね票・赤ちゃん手帳
歯ブラシ(子ども用・仕上げ用)・コップ
フェイスタオル・セカンドブック申込用紙
※教室前にお知らせとおたすね票を郵送します。



プレマスクール (妊婦対象)

実施日	
4月17日(水)①	10月16日(水)①
5月22日(水)②	11月20日(水)②
6月19日(水)①	12月18日(水)①
7月17日(水)②	1月29日(水)②
8月7日(水)①	2月26日(水)①
9月18日(水)②	3月26日(水)②

会場：小諸市役所 2階 保健センター
受付時間：午後1:20～1:30
(3時間程度かかります)

【内容】
①妊娠編 ②産後編 の集団での話を実施します。
助産師・保健師・栄養士・歯科衛生士が相談をお受けします。
※出産までの間、何度でもお越しいただけます。

【持ち物】
母子健康手帳・赤ちゃん手帳・歯ブラシ(歯の相談希望の方)・水分(必要な方)
※出産後の方で授乳相談等を希望される方は事前にご連絡ください。

健診ではこんなことをやっています

- ※お子さんの身長・体重等の測定や日頃の様子をお聞きし、保護者の方と一緒に成長を確認します。
- ※医師の診察では、疾患の有無の確認と発育発達の相談ができます。
- ※日々の子育てに関する悩みや心配事に対して保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士がご相談をお受けしますので、お気軽に声をかけてください。



げんきくん
(健幸イメージキャラクター)

問い合わせ先

小諸市役所 健康づくり課 保健予防係

TEL: 0267-25-1880 (直通) / FAX: 0267-26-6544

MAIL: yobo@city.komoro.nagano.jp