



## 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、受付に提出してください。

### 離乳食教室(8か月児対象)

実施日	対象児
4月28日(火)	令和7年8月
5月28日(木)	令和7年9月
6月23日(火)	令和7年10月
7月24日(金)	令和7年11月
8月25日(火)	令和7年12月
9月29日(火)	令和8年1月
10月21日(水)	令和8年2月
11月20日(金)	令和8年3月
12月18日(金)	令和8年4月
1月28日(木)	令和8年5月
2月26日(金)	令和8年6月
3月24日(水)	令和8年7月

**会場**：小諸市役所 2階 保健センター  
**受付時間**：午前9:20～9:50  
 (2時間程度かかります)

#### 【内容】

身体測定・離乳食の進め方の話、歯・口のケアの話  
 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

※対象者には事前にご連絡します。

### 子育て2歳児教室(2歳6か月児対象)

実施日	対象児
4月14日(火)	令和5年10月
5月19日(火)	令和5年11月
6月16日(火)	令和5年12月
7月15日(水)	令和6年1月
8月27日(木)	令和6年2月
9月16日(水)	令和6年3月
10月15日(木)	令和6年4月
11月6日(金)	令和6年5月
12月8日(火)	令和6年6月
1月20日(水)	令和6年7月
2月16日(火)	令和6年8月
3月9日(火)	令和6年9月

**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・にこにこおやこミニセミナー2  
 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  
 ※セカンドブックプレゼントを行います。

栄養士・歯科衛生士・保育士・保健師が相談をお受けします。

#### 【持ち物】

母子健康手帳・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

※対象者には事前にはガキでお知らせします。



### プレママスクール (妊婦対象)

実施日	
4月15日(水)①	10月8日(木)①
5月13日(水)②	11月18日(水)②
6月11日(木)①	12月16日(水)①
7月8日(水)②	1月13日(水)②
8月5日(水)①	2月18日(木)①
9月10日(木)②	3月10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 の話  
 妊婦さん同士で交流しながら学ぶグループ講座もあり、出産までの間、  
 何度でもご参加いただけます。  
 助産師・保健師・栄養士・歯科衛生士が相談をお受けします。

#### 【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)・飲み物(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ごとに対して保健師・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**  
 (健康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