



## 教室

### 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

※ 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。

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・おたずね票・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  
おやつの試食・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  
※対象者には事前にハ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
5月13日(水) ②
6月11日(木) ①
7月8日(水) ②
8月5日(水) ①
9月10日(木) ②
10月8日(木) ①
11月18日(水) ②
12月16日(水) ①
1月13日(水) ②
2月18日(木) ①
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】

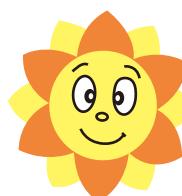
母子健康手帳・赤ちゃん手帳・歯ブラシ(歯の相談希望の方)・飲み物(必要な方)  
※出産後の方で授乳相談等を希望される方は事前にご連絡ください。

### 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