親子の絆づくり〝赤ちゃんがきた！〟（BP1プログラム）参加者募集

初めての赤ちゃんを育てているお母さんへ

初めての子育て中のお母さんを対象とした参加型プログラムです。赤ちゃんと一緒に参加して赤ちゃんの育ちや生活、お母さんの悩みや困りごとを話し合ったり、情報交換をして子育て仲間をつくる場です。赤ちゃんと一緒のお出かけのきっかけにもなっています。

日時　5月15日㈭、22日㈭、29日㈭、6月5日㈭　各回13:00～15:00（週1回の4回連続講座）

※諸事情により日程を変更する場合があります。

場所　ひまわり会館1階　すこやかルーム

対象　おおむね生後2～5カ月（令和6年12月～令和7年3月生まれ）までのお子さん（第1子）とお母さんで、阿南市に住民票がある方

定員　5～15組（先着順）

参加費　無料（ただしテキスト代1,100円が必要）

持参物　バスタオル、おくるみなど（赤ちゃんを寝かせる敷物）、ミルク、オムツ、着替えなど（赤ちゃんのお世話に必要な物）、母子健康手帳など

申込方法　BP1プログラム申し込みフォームからお申し込みください。

問 こども家庭センター　☎24－8062

健康相談・栄養相談を随時受け付けています

相談内容

次のような身体に関するお悩み事

・がんに関する悩みを相談したい

・食生活や自分に必要な栄養を知りたい

・健診を受けたが見方が分からない等

受付時間　平日9:00～16:30

阿南健康完歩マップ・積立貯筋通帳を活用してウオーキングを始めてみませんか

●阿南健康完歩マップ

市内の16カ所のウオーキングコース（1コース10km）を紹介。マップは公民館、ひまわり会館に設置しています。

●積立貯筋通帳

完歩マップの各コースを歩くごとにスタンプを押し、120スタンプためると認定証と記念品が贈られます。積立貯筋通帳とスタンプは、公民館・ひまわり会館に設置しています。（無料です）

親子の絆づくり〝きょうだいが生まれた！〟（BP2プログラム）参加者募集

きょうだいの赤ちゃんを育てているお母さんへ

初めての子育ての方向けにはBP1プログラム、そして第2子以降の子育て中の方向けにはBP2プログラムを実施します。赤ちゃんと一緒に参加します。赤ちゃんの親子の絆づくりとともに、幼児期のお子さんとのかかわりについてみんなで考えます。きょうだいが生まれ、かわいさも大変さも感じながら毎日子育てをがんばっているお母さんのためのプログラムです。

日時　5月15日㈭、22日㈭、29日㈭、6月5日㈭、12日㈭　各回10:00～12:00（週1回の5回連続講座）

※諸事情により日程の変更、中断をすることがあります。

場所　ひまわり会館1階　健康ルーム

対象　第2子以降のおおむね生後2～6カ月（令和6年11月～令和7年3月生まれ）の赤ちゃんとお母さんで以下に該当する方

・就学前の上のお子さんを育てている方

・阿南市に住民票がある方

定員　6～10組（先着順）

参加費　無料（ただしテキスト代1,100円が必要）

持参物　バスタオル、おくるみなど（赤ちゃんを寝かせる敷物）、ミルク、オムツ、着替えなど（赤ちゃんのお世話に必要な物）、母子健康手帳など

申込方法　BP2プログラム申し込みフォームからお申し込みください。

問 こども家庭センター　☎24－8062

お酒で悩んでいませんか
巻き込まれていませんか
一度、相談・例会に来てみませんか

お酒に関する相談・例会

日程　▶5月9日㈮　18:00～20:00　ひまわり会館

▶5月14日㈬　18:30～20:30　羽ノ浦公民館

▶5月23日㈮　18:00～20:00　ひまわり会館

今月のテーマ「過去を語ろう」

※県内他会場でも実施しています。下記へお問い合わせください。

問 NPO法人　徳島県断酒会事務局
☎088－641－0737
NPO法人　徳島県断酒会事務局
☎090－4338－1086

高齢者の帯状疱疹予防接種

令和7年4月から定期接種となりました。対象者となる方へは、5月中に個人通知をします。

令和7年度接種対象者

①令和7年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方

②60歳以上65歳未満の方であって、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方（医師に相談してください）

※上記対象者は今年度限りとなります。

接種期限

令和8年3月31日㈫まで

阿南市がん患者医療用補正具助成事業を開始します

本市では、令和7年4月1日から、がんに罹患（りかん）された方の治療と就学・就労など社会参加の両立を支援し、よりよい療養生活となるように、がん治療による外見の変化の悩みを抱えている方に対しウィッグなどの**購入費用の一部を助成します。**

詳しくは、市ホームページの「保健センターからのお知らせ・阿南市がん患者医療用補正具助成事業」または2次元コードから、ご確認ください。

阿波踊り体操教室

日時　5月29日㈭　10:00～11:00（受付9:30～）

場所　健康づくりセンター2階　健康広場

講師　あなん阿波踊り体操愛好会（阿波踊り体操指導員）

対象　運動制限のない方（年齢制限なし）

定員　30人（先着順）

参加費　無料

持参物　飲み物、タオル、上履き（必要な方）

※事前にご予約ください。

開始前に血圧測定をします。キャンセルの電話は当日までにお願いします。

問い合わせ　保健センター
☎22－1590