



妊産婦と乳幼児のママへ

健幸スマイルスタジオ 参加者募集

対面教室
(月1回)

肩こり・腰痛の解消、
骨盤ケア等の
秘訣を伝授

経験豊富なプロの指導
が受けられます。同じ月
齢のお子さんを持つママ
たちとの楽しい交流でリ
フレッシュ!

自宅からオンラインで参加OK!

オンライン教室 (週2回程度)

※PC・スマホなどインターネット環境が必要です。

専門家&ママの交流で、
賢く、楽しく
出産・育児

助産師・保育士がママ
の悩みや質問にお答えし
ます。ママづくりにも
最適です。

運動で
出産・育児に必要な
からだづくり

妊産婦の指導に長けた運
動指導者が指導します。

妊産婦および乳幼児を育
見されている女性のため
に、対面とオンラインによ
る運動・相談一体型の健康
教室を開催しています。み
んなで楽しく体を動かした
り、専門家への相談や参加
者同士の交流の時間もあり
ます。



健幸スマイルスタジオ 6つのポイント

- ポイント1** 外出準備不要! 自宅でオンラインによりお手軽に参加!
- ポイント2** 対面教室の開催時間は充実の90分!
- ポイント3** 筑波大学監修! 科学的根拠に基づくプログラム
- ポイント4** 子育ての楽しさを参加者同士で共有!
- ポイント5** 保健師・運動指導者などによる運営
- ポイント6** アプリで自分の健康を「見える化」



アンケートを依頼するハガキの裏面

アンケートにご協力ください

妊娠期および3歳未満のお子さんを持つ女性、市民の皆さんから無作為に抽出した約1万人にアンケートを実施します。お手元にハガキが届いた人は、ハガキ裏面のQRコードを読み取り、11月15日(水)までの回答にご協力をお願いします。

健幸スマイルスタジオに参加するには?

- ▶対象者 妊娠16週～産後3年未満の女性
- ▶参加費 月額550円
※支払いは、クレジットカードによるオンライン決済。
※令和6年4月以降は月額880円。
- ▶申込方法 「健幸スマイルスタジオ」専用HPから受け付け
※右記のQRコードから専用HPにアクセス可。
※詳しい日程や時間、場所は、専用HPをご覧ください。



本事業に関するお問い合わせは、家庭支援課(☎983-1115(平日午前8時30分～午後5時15分))、アンケート調査に関するお問い合わせは、筑波大学スマートウエルネスシティ政策開発研究センター(☎03-3942-6981(平日午前10時～午後4時))



昨年の京阪賞受賞作品



「やわた秋写んぼ2023」フォトアワード

11月1日(水)～12月17日(日)

八幡市×八幡市観光協会×京阪ホールディングス 連携企画



市、観光協会、京阪ホールディングス株式会社で連携し、「やわた京阪」「やわたの食」「やわたの秋」「やわたと大切な人(生き物)」の4部門の八幡の魅力テーマにしたフォトアワードをインスタグラムで開催します。あなたが撮影したとおきの写真をぜひ投稿ください。

参加手順

- 市と観光協会のインスタグラムアカウントをフォロー
- 市内で写真を撮影
- ハッシュタグ「#やわた秋写んぼ2023」と「#やわたの秋」の両方、応募したい部門、撮影場所を付けて、皆さんのインスタグラムアカウントに期間内に投稿

特典

- 【京阪賞(1人)】ホテル京阪京橋グランデ「ロレーヌ」ランチビュッフェペアお食事券、観光絵ハガキ、広報やわたオリジナル表紙、京阪オリジナル記念品
- 【共通特典】市役所庁舎内、石清水八幡宮駅前市観光協会展示棟で作品を展示

☎秘書広報課 (☎983-1087)

管理・交通課 (☎983-5144)



一日乗車券

新しい1枚で
利用済み20枚で

コミバスの利用済み一日乗車券20枚(交換した利用済み一日乗車券は除く)を新しい一日乗車券1枚と交換します。
■交換場所 市役所管理・交通課、市民体育館、生涯学習センター、橋本公民館、四季彩館
※一日乗車券は右記の場所のほか、コミバス車内や京都市バスでも購入できます。



広告募集

コミュニティバスやわた

年間10万人が利用する「コミュニティバスやわた(コミバス)」の車内に掲示する広告を募集しています。
あなたのお店や企業の商品・イベントなどのPRに、市内を巡回するコミバスを活用しませんか。

- 募集枠数 コミバス2台の車内(おおむね8枠)
- 規格 B4サイズ(縦型) 以内の紙等に印刷または描画したもの
- 掲載料 1枠あたり月額1000円
- 申し込み 掲示を希望する月の前月20日までに申請書を管理・交通課に提出。
- ※申請書は、管理・交通課窓口、または市ホームページから入手可。