やわた未来いきいき健幸プロジェクト

参加者募集

やわた未来いきいき 健幸プロジェクト(み らいき)では、活動量 計やご自身のスマート フォンを持って毎日歩



数を計測します。1日あたりの歩数や 健診の受診等の活動に対して、クオカ ードや図書カードと交換できるポイン トが付与される仕組みです。

今回からは、Web申込の場合、オ ンライン決済が可能で、スマートフォ 々 🐾 ンで新規参加される人にみらいきオリ ジナルサコッシュをプレゼント。この

機会にぜひお申し込みい ただき、お得に健康づく りに励んでみませんか。 詳細は市ホームページ 回り出 をご覧ください。



みらいきオリジナルサコッシュが完成!

スマホとペットボトルの収納に便利なみらいきオリジナル サコッシュが完成しました。

肩かけで使えるため、ウォーキングに重 宝します。オレンジとカーキの2色から選 べるサコッシュは10月から販売を開始しま す。

▶第1次販売

- · 日時 10月1日(水)午前9時~
- ・購入方法 健康推進課窓口とオンライン
- 販売個数 100個
- ・価格 2,200円 (税込み)





■みらいき参加者限定 やわたミドルクラブ後期入会者募集

みらいきに参加中の昭和40年~60年 生まれの人を対象に、スポーツクラブ で3カ月間の健康づくりを行う「やわ たミドルクラブ」の入会者を募集しま

これを機に「みらいき」へのご参加 も大歓迎です!

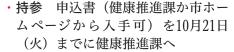
※過去にミドルクラブを利用された人 は対象外です。

▶施設利用開始日 11月5日(水)~ 令和8年2月28日(土)

▶利用施設

コナミスポーツクラブ八幡、グン ゼスポーツ京都八幡のいずれかを選 択

- ▶参加費 1人5,000円
- ▶申し込み
- オンライン申請 右記の二次元コードか



ユニフォーム体験等 ※詳細は11月号に掲載します。

やわた健幸ウォーキング

八幡ふれあいマルシェ

11月8日(土)同日開催!

(雨天決行)

当日配布するマップを見な

がらウォーキングコースを歩 いていただきます。なお、み

らいき参加者で完歩者には

▶発着点 介護老人保健施設

▶時間 午前10時~午後2時

▶場所 介護老人保健施設梨

の里駐車場および敷地内

▶内容 健康チェック、キッ

チンカー出店、はしご車・

パトカー等の展示、キッズ

100ポイント進呈します。

午前9時30分~11時

■八幡ふれあいマルシェ

梨の里駐車場

▶受付時間

■やわた健幸ウォーキング

間健康推進課 (☎983-1116)

子育て d < d < ♥ children

センターではト



市内在住の妊婦さん、および生後 2カ月~就学前のお子さんとその保 護者(すくすくの杜は、おおむね3 歳未満のお子さんとその保護者)を 対象に、親子で遊ぶ場、子育て相談、 発達相談(利用時間内に各センター へ)、育児の情報交換の場を無料で 提供しています。

- ▶開設日=月曜~金曜日(全支援セ ンター)および土曜日(すくすくの 杜のみ、あいあいポケットは第2土 曜日のみ)
- ▶利用時間=午前9時~正午、午後 1時~4時
- ▶休館日 = 日曜日、祝日および年末 年始(12月29日~1月3日) ※市に気象警報が発令されている場 合は休館となります。

(はじめての絵本)



赤ちゃんにはじめての1冊を プレゼントしています(申込不 要)。

対象生後2カ月から1歳の誕生 月までのお子さん

保育園·幼稚園

市内保育園・幼稚園・認定こ ども園では、園開放・園庭開放 を行っています。日程や内容な ど、詳しくは上記の二次元コー ドからご覧ください。 ※未就園児が対象。

子ども・子育て支援センター |すくすくの杜(☎ 972-1085)

子育て支援センター | あいあいポケット(☎983-8747)

第二子育て支援センター | そよかぜ(☎ 981-5009)

子育て講座

すくすくの杜

※45の対象は、妊婦さんと生 後2カ月~おおむね3歳未満の親 子

1 =離乳食・幼児食展示 ▶ 8 日 (水)①午前10時30分~正午②午後 1時~3時30分

対 象 生後2カ月~おおむね3 歳未満の親子

2=ベビーマッサージ▶21日(火) ①午前10時15分~②午前10時50分 ~ (各30分)

対 象 生後2カ月~おおむね8 カ月の親子、各5組

持ち物 バスタオル、お茶

■1日(水)~

|3=離乳食講座(初期・中期)|▶22 日(水)午前10時40分~11時40分 対 象 生後2カ月~8カ月の親 子、4組

申1日(水)

4=消防講座~消火の仕方を学ぼ ラ~▶23日(木)午前10時30分~ 用不要

5=子どもへのかかわりのヒント ②~生活の中で考えること~**▶**27 日(月)午前10時30分~11時30分

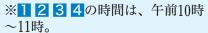
定 員 15組

■1日(水)~ 6=親子クッキング▶30日(木)午

前10時~11時15分 対 象 2歳~おおむね3歳未満 の親子、4組

即14日(火)~

あいあいポケット



※3 4の対象は、妊婦さんと生後 2カ月~就学前の親子。定員は10

】=「民族楽器でみんなで遊ぼう_」

▶ 2日(木)

対 象 1歳頃~就学前の親子10 組

持ち物 お茶

国受付中

2=「親子クッキング~スイ<u>ー</u>ト

ポテト~」▶3日(金)

対 象 1歳半~就学前の親子8

持ち物 スプーン

田受付中

3=「子どもの足をまもるために ~足の発達と正しい靴選び~」

▶29日(水)

持ち物 筆記用具、お子さんの靴 申1日(水)~

4=「アンガーマネジメント~子 育てのイライラと上手につき合う

方法~」▶11月12日(水) **申**27日(月)~

おひさまテラス



23の時間は、午前10時30分~ 11時30分。

Ⅰ=「おもちゃ病院」

▶ 4日(土)午前10時から正午 持ち物 修理が必要なおもちゃ 用不要

2 = 「産後ピラティス講座〜骨

盤を整えよう~」

▶ 4 日(土)

定 員 5組

即受付中

3=まっちゃんのつながり遊び

「歌やパフォーマンスによる楽

しい時間を過ごしましょう」 ▶18日(土)

定 員 10組

申受付中

利用時の持ち物

タオル、飲み物、オムツ、お尻 拭きなど

※お弁当持参でランチも可。

☎080-1402-1215 (代表:大西)

いろんな遊びやふれあいの場・育児相談の場

| | 事業名 | 内容など | 日程 |
|---|---------------------|--|-------------------------|
| | ひよこサロン (A) | 保護者同士の交流、ふれ あい遊びなど | あいあいポケット |
| ť | あいあいサロン (B) | 時間: A~C は午前10時~ 11時、Dは午前10時 30分~ | |
| ک | そよかぜサロン (C) | 対象:妊婦さんと生後2カ 月からAは6カ月、 | 21日(火) そよかぜ |
| | すくすく赤ちゃん (D) | B~Dは1歳6カ月 の親子 | 10日(金)・24日(金) すくすくの杜 |
| 应 | みんなの広場 (E) | 保護者同士の交流、ふれ あい遊び、絵本の読み聞 かせ、制作・体操など 時間: E は午前10時〜11時 30分、F は午前10時 30分〜 | 16日(木) |
| 場 | 引 げんきっこ広場 (F) | 対象: E は妊婦さんと生後 2カ月から就学前の 親子、F は 1 歳から おおむね 3 歳未満の 親子 | 15日(水)・29日(水) すくすくの杜 |