

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す。

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ら
- ・持参 申込書（健康推進課か市ホームページから入手可）を10月21日（火）までに健康推進課へ

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)

■やわた健幸ウォーキング

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100ポイント進呈します。

▶受付時間

午前9時30分～11時

▶発着点 介護老人保健施設梨の里駐車場

■八幡ふれあいマルシェ

▶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、キッズユニフォーム体験等

※詳細は11月号に掲載します。

問健康推進課（☎983-1116）

子育て
すくすく
10月

センターでは▶



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歳の誕生日までのお子さん

保育園・幼稚園・
認定こども園の
開放日▶

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

※4 5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
申込 不要

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
申込 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

申込 1日（水）

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

申込 14日（火）～

あいあいポケット

※1 2 3 4の時間は、午前10時～11時。

※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組。

1＝「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
申込 受付中

2＝「親子クッキング～スイートポテト～」▶3日（金）

対象 1歳半～就学前の親子8組
持ち物 スプーン
申込 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
申込 1日（水）～

4＝「アングーマネジメント～子育てのイライラと上手につき合う方法～」▶11月12日（水）

申込 27日（月）～

おひさまテラス▶



2 3の時間は、午前10時30分～11時30分。

1＝「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
申込 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

申込 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

申込 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
サロン	ひよこサロン（A） 保護者同士の交流、ふれあい遊びなど 時間：A～Cは午前10時～11時、Dは午前10時30分～	24日（金） あいあいポケット
	あいあいサロン（B） 対象：妊婦さんと生後2カ月～8カ月の親子	7日（火） あいあいポケット
	そよかぜサロン（C） 対象：妊婦さんと生後2カ月～8カ月の親子	21日（火） そよかぜ
	すくすく赤ちゃん（D） 対象：妊婦さんと生後2カ月～8カ月の親子	10日（金）・24日（金） すくすくの杜
広場	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） 橋本児童センター
	げんきっこ広場（F） 対象：Eは妊婦さんと生後2カ月～8カ月の親子、Fは1歳～3歳未満の親子	15日（水）・29日（水） すくすくの杜