

イベントなどが**延期・中止**、内容や場所が**変更**となる場合があります。くわしくは区HPまたは電話でご確認ください。  
 健診・講座・相談などに参加される際には、マスクの着用をお願いします。

区HP



## 子育て

### ウェルカムベビースクール (妊婦教室)

無料

月1回の全3回コース。産前・産後の健康管理や出産・育児に関するお話をします。(どの回からでも参加可)

**とき** 12月20日(火)  
14:00~16:00(受付13:40から)

**ところ** 区役所 2階集団検診室

**対象** 区内在住の妊婦、及びその配偶者(パートナーの方もどうぞ)

**内容** 安産に向けて今からすぐにできること!  
・エア沐浴見学(助産師)  
・先輩ママと赤ちゃんとの交流会

**持ち物** 冊子「わくわく」・母子健康手帳・筆記用具・ハンドタオル

**問合せ** 区保健福祉課 2階23番  
☎06-6715-9968  
FAX06-6712-0652



### 妊婦歯科健診

無料 要申込

**とき** 12月20日(火)  
受付13:30~13:50

**ところ** 区役所 2階201会議室

**申込み** 12月19日(月)までに**問合せ**へ

**問合せ** 区保健福祉課 2階24番  
☎06-6715-9882  
FAX06-6712-0652



### 大阪市ファミリー・サポート・センター提供 会員養成講座

無料 要申込

ファミリー・サポート・センター事業とは、生後3か月~おおむね10歳までのお子さんのお預かりや送迎などの子育てを応援したい方と子育てを応援してほしい方が会員となり、地域の中で助け合いながら子育てをする会員組織(有償ボランティア)です。

**とき** 1月19日(木)・26日(木)、2月2日(木)・9日(木)・16日(木)

※時間・内容等詳しくはホームページまたはチラシをご覧ください

**対象** 市内在住の19歳以上の方で、会員として登録する意思のある子育てを応援したい方

**定員** 20名 ※一時保育なし

**申込み** 電話または直接**問合せ**まで

**締切** 1月12日(木)まで

**ところ** 生野区子ども・子育てプラザ(巽北2-4-16)

**問合せ** ☎06-6752-8005



### BCG予防接種を受けましょう

無料

標準的な接種期間(生後5か月~8か月)で受けるようにしましょう。(1歳の誕生日の前日まで接種可能)

**とき** 12月16日(金) 受付13:30~14:30  
※整理券は当日13:00から2階集団検診室前で配付

**ところ** 受付・接種ともに区役所 2階集団検診室  
※会場等が変更になる場合は、当日に区役所正面玄関でお知らせします。

**持ち物** 母子健康手帳・予防接種手帳

**対象** 標準的な接種期間(生後5か月~8か月)の乳児(1歳の誕生日の前日まで接種可能)

市内の委託医療機関でも接種可能です。  
くわしくは市HPをご覧ください。▶▶▶



**問合せ** 区保健福祉課 2階24番  
☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

### 離乳食講習会

無料

**とき** 12月20日(火) 10:00~11:30

**ところ** 区役所 2階集団検診室

**内容** 離乳食の進め方について(お話し中心)

**問合せ** 区保健福祉課 2階24番  
☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

## 学び

### 生野区民センター 各種講座のお知らせ

要申込

#### ●ベリーダンス講習会

ダンス初心者向けの内容です。ダンスを通じて[姿勢を良くする][美しい所作]を身につけましょう。

**〈月曜・夜〉**

**とき** 1月23・30日、2月13・27日、3月6・13・27日  
月曜日19:00~20:00(全7回)

**定員** 10名(先着順) **受講料** 7,000円(傷害保険料を含む)

**〈木曜・朝〉**

**とき** 1月12日~3月30日(2月9日、23日除く)  
木曜日10:00~11:00(全10回)

**定員** 10名(先着順) **受講料** 10,000円(傷害保険料を含む)

#### ●健康太極拳講習会〈火曜・昼〉

ゆったりとした音楽と動きで心身を落ち着かせましょう。免疫力を高め、生活習慣病の予防にもなります。

**とき** 1月17日~3月28日(3月21日除く) 火曜日  
13:30~15:00(全10回)

**定員** 20名(先着順) **受講料** 6,000円(傷害保険料を含む)

#### ●いきいき健康ヨガ講習会〈火曜・朝〉

一日の始まりに健康なカラダづくりをしましょう!

**とき** 1月10日~3月28日(1月31日、3月21日除く)  
火曜日10:30~12:00(全10回)

**定員** 40名(先着順) **受講料** 6,000円(傷害保険料を含む)

#### ●リラックスナイトヨガ講習会〈水曜・夜〉

一日の終わりに心身ともにリラックスしましょう!

**とき** 1月11日~3月29日(2月1日、3月22日除く)  
水曜日19:00~20:30(全10回)

**定員** 40名(先着順) **受講料** 6,000円(傷害保険料を含む)

#### ●親子で学ぶ防災講座

~非常食を作って食べよう!~

いざという時の身の守り方や備えなどを親子で学びます。

**とき** 1月7日(土) 13:00~14:30

**ところ** リゲッタIKUNOホール(生野区民センター内)

**対象** 小学生以上の子どもとその保護者

**定員** 20組(先着順) **受講料** 1組500円

**締切** 12月23日(金)まで

#### ●はじめてのスマホ教室

電話のかけ方、文字の入力方法、カメラの使い方、インターネットの使い方等を学びましょう。

**とき** 1月9・16日、2月6・20日、3月6・20日  
いずれも月曜日14:00~16:00(全6回)

12月12日(月)10:00~受付開始

**対象** これからスマートフォンを持ってみたいと思っている方や操作に不安のある方

**定員** 20名(先着順) **受講料** 1,000円

**申込み** 受講料を添えて直接**問合せ**へ

※くわしくはHPをご覧ください▶▶▶

**ところ** 生野区民センター(勝山北3-13-30)

**問合せ** ☎06-6716-3020 FAX06-6716-1797



## 健康・福祉

### 地域生活向上教室 (いくみんのつどい)

無料

要申込

統合失調症等の精神疾患のある方が、生活習慣を整え、健康管理やコミュニケーションのスキルを身につけ、地域で自分らしく安定した生活ができることを目的に行っています。(毎月第3月曜日13:30~15:30)

**とき** 12月19日(月)13:30~15:30

**ところ** 区役所2階 集団検診室

**対象** 統合失調症等の精神疾患を治療中の方

**申込み** 来庁もしくは電話にて**問合せ**まで

**問合せ** 区保健福祉課 2階23番

☎06-6715-9968 FAX06-6712-0652

以下は「広告スペース」です