

| ▽妊婦 会場：保健センター | 日 | と き | 対象、持ち物など |
|---|--------|-----------------|--------------|
| 母子健康手帳の交付  | 12日(火) | 初産婦 午前9時50分～10時 | 妊娠届出書を交付された方 |
| | 26日(火) | 経産婦 午前9時～11時30分 | |
| パパママ教室2・3回目〈予約制〉 | 2日(土) | 午前9時45分～正午 | 母子健康手帳、父子手帳 |
| | 23日(土) | 受付：午前9時30分～45分 | |
| 妊婦歯科健診と歯科相談 | 8日(金) | 午後2時15分～2時30分 | 母子健康手帳 |
| | 29日(金) | | |

| ▽教室、相談 会場：保健センター | 日 | と き | 対象、持ち物など |
|-------------------|--------|--------------------------------|----------------|
| 母乳相談〈予約制〉 | 28日(木) | 午後1時30分～3時30分 | 妊婦、産婦 |
| 子育て相談 | 25日(月) | 午前9時30分～11時30分 | 栄養、歯科相談もできます |
| もぐもぐ教室(離乳食前期) | 21日(木) | 午前10時～11時30分 受付：午前9時50分～10時 | 5～6カ月児 |
| カミカミ教室(離乳食後期) | 7日(木) | | 9～10カ月児 |
| ぱくぱく教室(幼児食期)〈予約制〉 | 29日(金) | | 3歳児の親子 |
| 2歳児教室 | 8日(金) | 午前10時～11時30分 ※計測希望の方は9時30分～ | 2歳の誕生日前後 |
| はじめての歯科健診とフッ素塗布 | 1日(金) | 午後1時～2時 | フッ素塗布700円・歯ブラシ |
| 2歳児歯科健診とフッ素塗布 | 8日(金) | | |
| | 29日(金) | | |

| ▽予防接種 受付：午後1時20分～2時20分 母子健康手帳をご持参ください。 | | | |
|--|--------|--------------|----------------|
| BCG | 保健センター | 18日(月) | |
| 三種混合 | 保健センター | 6日(水)・22日(金) | 東部市民センター 8日(金) |
| | 文化広場 | 19日(火) | |

| ▽健康づくりいっしょにやるまい会 | 日 | と き | 集合場所 |
|--------------------|--------|---------|------------|
| 蒲南コースを歩こう会 | 4日(月) | 午前9時30分 | がまごおり児童館前 |
| 形原西浦の名所をめぐるウォーキング会 | 30日(土) | 午前9時30分 | 形原春日浦公園駐車場 |

元気
ing

「健康運動体験教室」

〈前期〉

と き 9月29日～10月27日の祝日を除く毎週月曜日 全4回

内 容 地域の運動サークルのエアロビクス・ヨガを体験します。

〈後期〉

と き 11月11日～12月2日 毎週火曜日 全4回

内 容 家庭で気軽にできるストレッチ体操・筋力トレーニングを身につけます。

★共通事項

時 間 午前10時～11時30分

と ころ 保健センター

定 員 25人(定員を超えた場合は抽選)

対 象 市内在住の65歳未満の方

申し込み 9月5日(金)までに電話で保健センターへ。

※参加費は無料です。なお、参加は前期・後期のどちらか一方の教室となります。

☆男性のためのメタボリックシンドローム予防教室参加者募集中！



☆ヤングエイジ健診

| | | |
|----------|--------|--------------|
| ヤングエイジ健診 | 1,000円 | 20歳～39歳になる市民 |
|----------|--------|--------------|

※市民税非課税世帯および生活保護世帯の方は無料です。申し込み時にお知らせください。

受診場所 市内委託医療機関

申込・問合先 保健センターへ電話でお申し込みください。受診票を自宅に送付します。