

11月の健康カレンダー

会場：保健センター

名称	とき	受付時間	対象、持ち物など(※母子手帳)
母子手帳の交付と妊婦相談	10日(月) 17日(月)	午前9時30分～11時	妊娠届出書を交付された方
ママ教室(2回目)〈予約制〉	11日(火)	午前9時20分～30分	妊婦さん バスタオル、体操のできる服装(※)
子育て相談	6日(木)	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)	20日(木)	午前9時50分～10時	5～6カ月児(※)
カミカミ教室(離乳食後期)	12日(水)		9～10カ月児(※)
2歳児教室	14日(金)	午前9時45分～10時	2歳の誕生月児
はじめての歯科健診とフッ素塗布	7日(金)	午後1時～1時45分	1歳2～3カ月児
2歳児歯科健診とフッ素塗布	21日(金)	午後1時～1時45分	2歳～2歳3カ月児

◎4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査は対象の方に個別通知します。

名称	とき	集合受付時間	集合場所など	雨天時
蒲南コースを歩こう会	お休み			
みんなで楽しく無理なく歩こう	10日(月)	午前9時	三谷町若宮公園時計塔前	中止
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	9日(日)	午前8時30分	西浦公民館	中止
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	29日(土)	午前9時30分～11時30分	市民会館東ホール(筆記用具・タオル)	—

知っ得！健康情報

健康づくりいっしょにやろまい会による

第2回市民いきいきウォーキング

とき

11月29日(土) ※雨天中止

集合：午前9時20分(三河三谷駅南)

出発：午前9時30分

コース(約10キロ)

三河三谷駅～三谷弘法山～三谷・大塚海岸～

ラグーナの湯～大塚・三谷海岸～若宮公園～三河三谷駅(午後2時30分着予定)

持ち物・服装

弁当、飲み物、タオル、帽子、歩きやすい服装、運動靴



皆さんお気軽にご参加ください

参加費 無料

■うつ病家族セミナー

病気への理解を深め、支援方法について学ぶために、家族セミナーを開催します。

とき ①11月17日(月) 午後0時30分～1時50分

・内容 講話「うつ病を知ろう」

②12月1日(月) 午後2時～3時30分

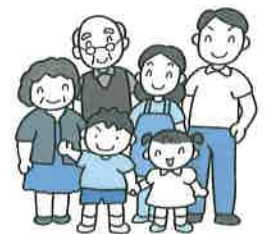
講話「うつ病の回復に向けて」

③12月16日(火) 午後1時30分～3時30分 家族グループワーク

ところ ①②豊川市総合体育館(豊川市諏訪3-246) ③豊川保健所(豊川市諏訪3-237)

対象 うつ病で治療中の方のご家族

申し込み 電話またはファクスで豊川保健所健康支援課(☎86♦3626 FAX89♦6758)へ。



がん検診、ヤングエイジ健診を受けましょう。
受診票をご希望の方はご連絡ください。

在宅医などへのお問い合わせ

在宅当番医(テレホンガイド) ☎67♦2828

休日急病診療所 ☎67♦2555

休日歯科・障がい者歯科診療所 ☎69♦8020

保健センターHPアドレス <http://www.city.gamagori.lg.jp/site/hokencenter/>