

# 1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	5日(月)、19日(月) 26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(1回目)〈予約制〉	13日(火)	午前9時20分～30分	妊婦さん 体操のできる服装(※)
子育て相談	8日(休)	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)	15日(休)	午前9時50分～10時	5～6カ月児(※)
カミカミ教室(離乳食後期)	14日(休)		9～10カ月児(※)
2歳児教室	9日(金)	午前9時45分～10時	2歳の誕生日児
はじめての歯科健診とフッ素塗布	9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	23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	12日(祝)	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	31日(土)	午前9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	10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

### 健康食生活実践塾(高血圧予防編)

高血圧予防のための講話や調理実習を行います。減塩のコツ、野菜を多く摂るコツなどを学んでみませんか？

とき 1月31日(土) 午前10時～午後1時  
ところ 保健センター 対象 市内在住の方  
定員 30人(定員を超えた場合は抽選) 参加費 500円  
内容 講話「減塩対策で高血圧を予防しよう！」  
調理実習「バランスメニューを作ってみよう」  
持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具  
申し込み 1月21日(水)までに電話またはファクスで氏名・住所・電話番号を保健センターへ。

### 献血を実施します

とき 1月20日(火) 午前9時30分～正午 午後1時～4時  
ところ 市役所1階ロビー  
対象 17～69歳の方(体調や条件などによってはできない場合もあります)  
その他 献血カードや本人確認できるもの(運転免許証など)をご用意ください。



ハカルン  
体重測定

100日  
チャレンジ!

めざせ1万人!

どなたでも  
参加できます

ゴール  
イベント

とき 1月25日(日)  
午後1時～2時30分  
開場：午後0時30分  
ところ 市民会館 東ホール  
内容

#### ◆特別講演会

講師：あいち健康の森健康科学  
総合センター長 津下一代

#### ◆体重測定100日チャレンジャー

#### ◆100日チャレンジ各賞の賞品引き換え(ゴールイベント終了後)

☆ロビーにて「がまごおりゆるきゃら体重測定クイズ」も行います!

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