

# 11月の健康カレンダー

ところ：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	2・9・16・30日(月)	午後1時30分～3時	妊娠届出書を交付された方
ママ教室(2回目)〈予約制〉 	10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	5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)	19日(木)	午前9時45分～10時	5～6カ月児(※)
カミカミ教室(離乳食後期)	11日(水)		9～10カ月児(※)
2歳児教室	13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	6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	20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	2日(月)	午前9時30分	本町公園	中止
みんなで楽しく無理なく歩こう	9日(月)	午前9時	若宮公園時計塔前	中止
西浦半島1周コース	15日(日)	午前9時	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	21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)	—

## 知っ得講座！健康情報

### 第3回 いきいきウォーキング

秋の三谷・大塚の山と海辺の風景を楽しもう！

とき **11月28日(土)** 雨天中止  
 受付 午前9時20分  
 出発 午前9時30分 到着 午後2時頃(予定)

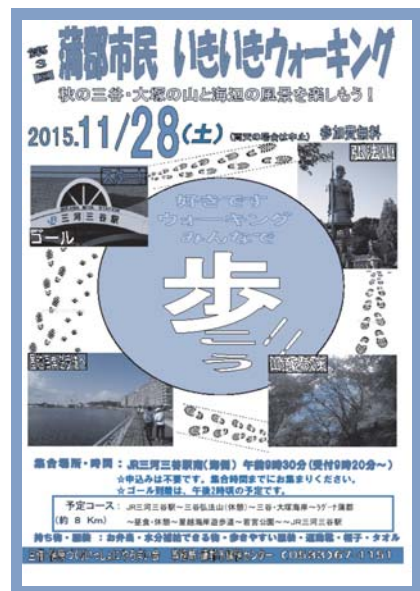
集合 **JR三河三谷駅** ※公共交通機関でお越しください

持ち物 弁当、水分補給できるもの、  
 帽子、タオル、動きやすい服装と靴

予定コース JR三河三谷駅～三谷弘法山(休憩)～  
 ～ラグーナ蒲郡～昼食・休憩～  
 星越海岸遊歩道～若宮公園～  
 JR三河三谷駅(約8キロ)



申し込み・参加費不要です



「体重測定100日チャレンジ+道楽チャレンジ! プラステン!」でも歩数チャレンジ開催中です

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