

年間の日程は、「平成22年度保健センター健康ガイド」およびホームページで確認してください。

http://www.city.gamagori.aichi.jp/hoken_center/index.html

☀ 赤ちゃんができたら 会場：保健センター	日	と き	対象、持ち物など
母子手帳の交付と妊婦相談	4日(金) 25日(金)	受付 初妊婦 午前9時10分～9時25分 経妊婦 午前9時～11時	妊娠届出書を交付された方
母子手帳の交付と妊婦相談・歯科健診 ※歯科健診は希望者のみ	11日(金)	受付 ① 午後1時10分～1時25分 ② 午後1時45分～2時	
パパママ教室3回目〈予約制〉	12日(土)	午前9時45分～正午 受付：午前9時30分～9時45分	母子手帳、父子手帳
母乳相談〈予約制〉	24日(木)	午後1時30分～3時30分	妊娠中のお手入れの話、個別相談
妊婦歯科健診と歯科相談	11日(金) 25日(金)	午後2時～2時15分	母子手帳

☀ 子育て応援 会場：保健センター	日	と き	対象、持ち物など (母子手帳は必ずお持ちください)
母乳相談〈予約制〉	24日(木)	午後1時30分～3時30分	母乳の与え方などの相談
子育て相談	28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)	17日(木)	午前10時～11時30分	5～6カ月児
カミカミ教室(離乳食後期)	10日(木)	受付：午前9時50分～10時	9～10カ月児
2歳児教室(のびのび教室)	11日(金)	午前10時～11時30分 受付：午前9時45分～10時	2歳の誕生月前後
はじめての歯科健診とフッ素塗布	4日(金)	受付：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	11日(金) 25日(金)	受付：午後1時～1時45分	

※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。

☀ 予防接種	受付：午後1時20分～2時20分		母子手帳を必ずご持参ください。	
BCG	保健センター	2日(水)		
三種混合	保健センター	9日(水)・30日(水)		
(ジフテリア・百日せき・破傷風)	東部市民センター	18日(金)	形原公民館	16日(水)

☀ 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(ノルディックウォーキング)	7日(月)	午前9時30分	商工会議所ロビー
みんなで楽しく無理なく歩こう	14日(月)	午前9時(雨天中止)	三谷町若宮公園時計塔前
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	26日(土)	午前9時30分(雨天中止)	西浦公民館

元気
ing

「早ね・早起き・朝ごはん」のススメ！

このコーナーでは、5月号から「早ね・早起き・朝ごはん」をテーマにお伝えしてきましたがいかがでしたか？ 私たちの体は、太陽が昇ると目覚め、沈むと眠るというリズムがあります。家族みんなで健康的な生活時間を見直し「早ね・早起き・朝ごはん」の習慣を取り入れましょう。

★朝ごはんは……①体温が上がり、体が活発になる②頭にエネルギーが補給され集中力がアップする③腸が活発に動き快便効果がある

★早ね・早起きは……①朝スッキリと起きることができる②朝ごはんがおいしく食べられる③体を活発に動かすことができる

募集

「おやこでクッキング」を開催します！

はじめての子も大丈夫！ 食生活改善推進員(ヘルスメイト)と楽しく学びませんか。

と き 3月19日(土) 午前9時30分～午後0時30分

ところ 保健センター

対 象 小学1～3年生の親子 15組(申込多数の場合は抽選)

内 容 料理の基本、調理実習(オムトースト、ウィンナドック、やさいたっぷりスープなど)

参加費 1人400円 申し込み 3月10日(木)までに電話で保健センターへ

