

12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 	3・10・17日(月)	午後1時30分～3時	妊娠届出書を交付された方
パパママ教室〈予約制〉	8日(出)	午前9時20分～9時30分	妊婦さんとその夫、体操のできる服装(※)
子育て相談	6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)	20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)	12日(休)		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(※)

◎4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査、1歳児教室、はじめての歯科・2歳児歯科検診は、対象の方に個別通知します。

名称	とき	対象・持ち物など	ところ
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	8日(出) 午前9時30分～11時30分	どなたでも(筆記用具・タオル)	市民会館東ホール
健康相談・栄養相談・歯科相談〈予約制〉	21日(金) 午前9時～正午	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方	保健センター

名称	とき	集合時間	集合場所(雨天時)
蒲南コースを歩こう会	3日(月)	午前9時30分	本町公園(生きがいセンターで室内体操)
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	10日(月)	午前9時	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	22日(出)	午前9時30分	西浦公民館(中止)

知っ得講座！健康情報

うつ病 家族教室

第1回 とき 1月15日(火)午後2時～3時30分
内容 講話「うつ病の理解と家族の接し方」

第2回 とき 1月23日(水)午後2時～3時30分
内容 講話「うつ病の回復に向けて～家族が心がけること」

第3回 とき 2月1日(金)午後2時～3時30分
内容 講話「障害福祉制度について」・家族交流会

対象 うつ病で治療中の方の家族

定員 30人

ところ 第1・2回：豊川市総合体育館ミーティング室1
第3回：豊川保健所

申し込み 電話で豊川保健所健康支援課こころの健康推進グループ(☎86♦3626)へ。

健康カレンダーを配布します！

手軽にできるヒントがちりばめられています。1年通して健康づくりに挑戦してみませんか？
配布場所 保健センター



今年は
ポスタータイプ



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