

年間の日程は、「平成21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 	8日(火)	受付 初産婦 午前9時50分～10時 経産婦 午前9時～11時30分	妊娠届出書を交付された方
	29日(火)		
パパママ教室1回目〈予約制〉	12日(土)	午前9時45分～正午 受付：午前9時30分～45分	母子手帳、父子手帳
母乳相談〈予約制〉	10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)	午後2時15分～2時30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
母乳相談〈予約制〉	10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・母子手帳
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・母子手帳
2歳児教室(のびのび教室)	11日(金)	午前10時～11時30分 ※計測希望の方は9時30分～	2歳の誕生月前後・母子手帳
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)		

※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	7日(月)・16日(水)	東部市民センター 11日(金)
	文化広場	8日(火)	
ポリオ	保健センター		30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	7日(月)	午前9時30分	がまごおり児童館前
みんなで楽しく無理なく歩こう	14日(月)	午前9時	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	西浦公民館

元気ing

「〇〇しながら」運動の秋

「スポーツの秋」とよく言われますが、単に気候が良いだけではありません。秋は、冬に耐えるため体内でエネルギーを燃やし、代謝をアップさせます。この時期に体を動かせば体力や身体機能の低下を防ぐことができるため、運動に最適です。

「そうはいつでも時間がなくて…」という人にお勧めなのが「ながら体操」です。生活動作の中に運動を取り入れたり、腹筋背筋を意識してすっきりおなかを目指しませんか。

テレビを見ながら



寝ながら



市には、地域で健康づくりのために運動を普及しているボランティア「健康づくりリーダー」がいます。楽しい音楽に合わせた体操や、初心者でも無理のない運動を紹介しています。