


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](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 	13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
	27日(火)		
パパママ教室2・3回目 (予約制)	3日(土)	午前9時45分～正午 (受付9時30分～45分)	母子手帳、父子手帳
	17日(土)		
母乳相談(予約制)	8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	9日(金)	午後2時15分～2時30分	母子手帳をお持ちください
	30日(金)		

☀️ 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)	8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	26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)	15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)	8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)	9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	2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	9日(金)		
	30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 19日(月)	
ポリオ	保健センター 5日(月)・7日(水)・14日(水)	東部市民センター 2日(金)・9日(金)
	文化広場 6日(火)・13日(火)	

☀️ 健康づくりいっしょにやろまい会	日	と き	集合場所
蒲南コースを歩こう会	5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	12日(祝)	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	31日(土)	午前9時30分	形原春日浦公園駐車場

元気  
ing

## 「健康手帳」 活用していますか？

「健康手帳」は、自分の健康に関する情報を一まとめに記録できる手帳です。日々の血圧・体重、健診結果、医療の記録、インフルエンザ予防接種の記録などを自分で記録し、自己管理しましょう。

保健センターと市民センター（東部・南部・中部・西部）の窓口で、無料で交付しています。ご自分の健康管理のために「健康手帳」を活用しましょう！

