

8月の健康カレンダー

会場：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	6日(火) 27日(火)	初妊婦 午前9時45分～10時 経妊婦 午前10時～11時	妊娠届出書を交付された方
パパママ教室1回目(予約制)	19日(月)	午前9時20分～30分	妊婦さん 子育てハンドブック、バスタオル1枚(※)
母乳相談(予約制)	29日(木)	午後1時30分～3時30分	妊婦さん：妊娠中のお手入れの話、個別相談(※) 産婦さん：母乳の与え方(※)
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(※)
もくもく教室(離乳食前期)	22日(木)	午前9時50分～10時	5～6カ月児(※)
カミカミ教室(離乳食後期)	7日(水)		9～10カ月児(※)
2歳児教室	9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	2日(金)	午後1時～2時	1歳2～3カ月児
2歳児歯科健診とフッ素塗布	23日(金)	午後1時～1時30分	2歳～2歳3カ月児
BCG 予防接種	30日(金)	午後1時20分～2時20分	予診票(※)
三種混合予防接種 (ジフテリア・百日せき・破傷風)	9日(金)		
四種混合予防接種 (ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)	1日(木)		
	28日(水)		

◎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。

めざそう健康がまごおり

名称	とき	集合時間	集合場所・内容	雨天時
蒲南コースを歩こう会	5日(月)	午前9時30分	勤労福祉会館(室内体操)	勤労福祉会館
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	こどもの国駅(西尾市幡豆町)	中止
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	17日(土)	午前9時30分～11時30分	会場 市民会館東ホール 筆記用具・タオル どなたでも	—
健康相談・栄養相談・歯科相談(予約制)	23日(金)	午前9時30分	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談	—

健康インフォメーション

「ヘルスマイト(食生活改善推進員)育成教室」

無料

「食事」を中心に健康づくりを地域に普及するボランティア「ヘルスマイト」になるための教室です！

とき 10月1日・22日、11月5日・26日、
12月3日・17日、平成26年1月14日・
29日(水)、2月25日
全9回 各火曜日
午前9時30分～正午
(は調理実習日で午後1時まで)

ところ 保健センター
内容 講話(食生活を中心とした健康づくりについて)と調理実習
対象 市内在住の方 男女問わず(教室終了後にボランティア活動のできる方)
申し込み 9月13日(金)までに電話で保健センターへ。



健康食生活実践塾 (高血圧予防編)

とき 9月3日(火) 午前10時～午後1時
ところ 保健センター 内容 講話と調理実習
受講料 500円 申し込み 8月21日(水)までに電話で保健センターへ。

献血を実施します

とき 8月27日(火)
午前9時30分～正午
午後1時～4時
ところ 市役所1階ロビー



がんを知るセミナー

とき 9月5日(木) 午後1時30分～3時
ところ 市民会館東ホール
テーマ 「大腸がんの予防と早期発見、早期治療」
申し込み 電話で保健センターへ。