👺 12月の健康カレンダー

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	1日(月)、8日(月) 15日(月)、22日(月)	午前9時30分~11時	妊娠届出書を交付された方		
パパママ教室〈予約制〉	6日(土)	午前9時20分~30分	妊婦さんとその夫 バスタオル、体操のできる服装 (※)		
子育て相談	4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)	18日休	左前0時50分- 10時	5~6カ月児(※)		
カミカミ教室 (離乳食後期)	10日(水)	午前9時50分~10時	9~10カ月児(※)		
2歳児教室	12日金	午前9時45分~10時	2歳の誕生月児		
はじめての歯科健診とフッ素塗布	5日金	午後1時~1時45分	1歳2~3カ月児	フッ素塗布 (700円)、	
2歳児歯科健診とフッ素塗布	19日金	午後1時~1時45分	2歳~2歳3カ月児	歯ブラシ (※)	
健康相談・栄養相談・歯科相談〈予約制〉	26日金	午前9時30分~11時	どなたでも 健康手帳(お持ちの方)		

◎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。 油パパママ教室は13日→6日になりました。

名 称	とき	集合受付時間	集合場所など	雨天時
蒲南コースを歩こう会	1日(月)	午前9時30分	商工会議所玄関前(ノルディックウォーキング)	中止
みんなで楽しく無理なく歩こう	8日(月)	午前9時	三谷町若宮公園時計塔前	中止
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	6日(土)	午前9時30分~11時30分	市民会館東ホール(筆記用具・タオル)	

☞ 知っ得!健康情報

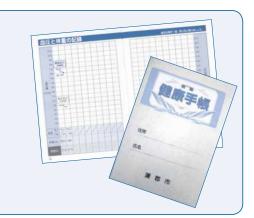
健康づくりのために

健康手帳を活用しましょう!

健康手帳とは、特定健診やがん検診の結果、予 防接種、血圧・体重など健康に関する記録ができる 手帳です。

健康は生活習慣との関係が深いため、健康を保つための工夫や生 活習慣を記入することで、その効果も分かります。

40歳以上の方を対象に、保健センター、市民体育センター、長寿 課、市民課で配布しています。ぜひ、ご活用ください。



会場:保健センター

献血を実施します

と き 12月25日(木)

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

その他 受付時に本人確認を行います。運転免許証: 保険証・パスポートなどをご用意ください。



献血豆知識

400ml献血ができる年齢は

男性17~69歳

女性18~69歳です。

他にも体重・血圧などの 基準があります。

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) 休日急病診療所

☎ 67 **♦** 2828 **☎** 67 **◆** 2555

休日歯科・障がい者歯科診療所 ☎ 69◆8020

保健センターHPアドレス http://www.city.gamagori.lg.jp/site/hokencenter/

