

# 6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 (希望者は歯科健診も可)	11日(火) 25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〉	17日(月)	午前9時20分～30分	妊婦さん バスタオル1枚(※)
母乳相談〈予約制〉	20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	24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)	20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)	12日(水)		9～10カ月児(※)
2歳児教室	14日(金)	午前9時45分～10時	2歳の誕生日児
はじめての歯科健診とフッ素塗布	7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	21日(金)	午後1時～1時30分	2歳～2歳3カ月児
健康相談・栄養相談・歯科相談〈予約制〉	28日(金)	午前9時30分～11時	どなたでも 健康手帳(お持ちの方)
三種混合予防接種 (ジフテリア・百日せき・破傷風)	14日(金)	午後1時20分～2時20分	予診票(※)
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)	6日(木) 19日(水)		
BCG予防接種	28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。

## ウォーキング会

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(蒲南小の北東側)	勤労福祉会館
みんなで楽しく無理なく歩こう	10日(月)	午前9時	三谷町若宮公園時計塔前	中止
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	29日(土)	午前9時30分	形原公民館	中止

◎この会は、自主グループ「健康づくりいっしょにやろまい会」が主催しています。どなたでもご参加ください。

## 健康インフォメーション

～蒲郡いきいき市民健康づくり事業を開催します!!～

### 蒲郡市健康大学 糖尿病予防学部

糖尿病予防

**とき** 6月22日、7月6日・27日、8月31日、9月21日・28日、11月16日、12月7日の各土曜日と10月27日(日) 全9回 午前10時～正午  
(7月6日は午後、9月21日・28日は午後1時終了予定)

**ところ** 保健センター(12月7日は市民会館) **内容** 講義、食事や運動の実習など

**入学条件** 市内在住・在勤の70歳までの方で糖尿病の治療をしていない方

**授業料** 2,000円(血液検査・実習材料費) **定員** 50人(定員を超えた場合は抽選)

**申し込み** 6月14日(金)までに電話、ファクス、Eメールで保健センター(FAX67・9101、hoken@city.gamagori.lg.jp)へ。

※詳細は保健センターのホームページ、ちらしをご確認下さい。

### 脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室

メタボ予防

**とき** 6月15日、7月13日、8月17日、9月7日、10月19日、11月9日、12月14日、平成26年1月25日、2月8日の各土曜日 全9回 午前10時～正午

**ところ** 市民会館 東ホール

**入学条件** 市内在住・在勤の70歳までの方で糖尿病の治療をしていない方

**講師** 市民病院 早川 潔、健康づくりリーダー **持ち物** 筆記用具・タオル

※申込みは不要です。どなたでも参加できます。