

# 12月の健康カレンダー

ところ：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	7・14・21日(月)	午後1時30分～3時	妊娠届出書を交付された方
パパママ教室(予約制)	12日(土)	午前9時20分～9時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	3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)	17日(休)	午前9時45分～10時	5～6カ月児(※)
カミカミ教室(離乳食後期)	9日(休)		9～10カ月児(※)
2歳児教室	11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	4日(金)	午後1時～1時45分	1歳2～3カ月児
2歳児歯科健診とフッ素塗布	18日(金)	午後1時～1時45分	2歳～2歳3カ月児
健康相談・栄養相談・歯科相談(予約制)	25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。

名称	とき	集合時間	集合場所など	雨天時
蒲南コースを歩こう会(ノルディックウォーキング)	7日(月)	午前9時30分	商工会議所	勤労福祉会館
みんなで楽しく無理なく歩こう	14日(月)	午前9時	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	12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)	—

## 知っ得講座！健康情報

### 健康食生活実践塾(高血圧予防編)

とき 1月30日(土) 午前10時～午後1時 ところ 保健センター 対象 市内在住の方  
 定員 30人(定員を超えた場合は抽選) 参加費 500円  
 内容 講話「減塩対策で高血圧を予防しよう!」、調理実習(ブリの照り焼き、青菜のごま和え、れんこんのすりおろし汁) 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具  
 申し込み 1月20日(水)までに電話、FAXで教室名・氏名・生年月日・電話番号を保健センターへ。

### 平成28年健康運動カレンダーを配付します(先着300人)

ウォーキングがテーマのポスター型カレンダーを配布します。  
 配布開始日 12月10日(木)  
 配布場所 保険年金課、体育センター、図書館、保健センター

### 統合失調症家族教室のお知らせ

病気への理解と支援方法を学ぶために、家族教室を開催します。  
 ①1月8日(金) ②1月25日(月) ③2月15日(月) 午後2時～  
 対象 統合失調症で治療中の方のご家族 会場 豊川市社会福祉会館(豊川市諏訪3-242)  
 申し込み 電話で豊川保健所健康支援課(☎86・3626)へ。



### 献血を実施します

とき 12月25日(金) 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 持ち物 本人確認できるもの(運転免許証など)  
 対象 17～69歳の方 ※体調や条件によってはできない場合もあります

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) ☎67・2828  
 休日急病診療所 ☎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/>