

5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	2・9・16・ 23・30日(月)	午後1時30分～3時	妊娠届出書を交付された方
ママ教室(2回目)〈予約制〉	10日(火)	午前9時20分～9時30分	妊婦さん 体操のできる服装(※)
子育て相談	12日(木)	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)	19日(木)	午前9時45分～10時	5～6カ月児(※)
カミカミ教室(離乳食後期)	11日(木)		9～10カ月児(※)
1歳児教室	23日(月)	個別通知します	1歳の誕生月児
2歳児教室	13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	6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	20日(金)	午後1時～1時45分	2歳～2歳3カ月児

◎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
みんなで楽しく無理なく歩こう三谷歩こう会	9日(月)	午前9時	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	28日(土)	午前9時30分	西浦公民館	中止
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	14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

メンズ・キッチン教室

とき 6月4・25日 各土曜日 全2回 午前10時～午後1時

ところ 保健センター

内容 講話「調理の基本」、調理実習と試食

対象 市内在住または在勤の男性

定員 24人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 1,000円(2回分)

申し込み 5月25日(水)までに電話、ファクス、メールで氏名・住所・電話番号を保健センターへ。



「禁煙サポート」のお知らせ

5月31日は世界禁煙デー

「たばこをやめたいと思っているけどなかなか……」「禁煙するとストレスが……」と禁煙を戸惑っているあなた、喫煙への思いや禁煙方法について語り、禁煙について考えてみませんか？

とき・内容 6月11日(土) 禁煙メリットと禁煙方法～喫煙のメカニズム～

9月24日(土) 禁煙チャレンジ報告・行動療法

午前10時～11時30分

※両日とも呼気中一酸化炭素濃度測定、肺年齢測定を行います。

ところ 保健センター

申し込み 6月9日(木)までに電話・ファクス・メールで氏名・生年月日・電話番号を保健センターへ。



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/>