

# 1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	16日(月)・23日(月)・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(1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(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)	19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)	11日(水)		9～10カ月児(※)
1歳児教室☆	16日(月)	午前9時45分～10時45分	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。 ☆個別通知します。

名称	とき	対象・持ち物など	ところ
健康相談・栄養相談・歯科相談〈予約制〉	27日(金) 午前9時～正午	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方	保健センター
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	どなたでも(筆記用具・タオル)	市民会館東ホール
出張特定健診〈予約制〉 申し込み締め切り 1月5日(休)	19日(休) 午前9時30分～11時30分 午後1時30分～2時30分	40歳以上の国保加入者 (申し込み) 保険年金課 ☎66♦1103 (持ち物) 特定健診受診券・質問票・ 保険証・検尿容器	東区会館

名称	とき	集合時間	集合場所	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(祝)	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	

## 知っ得講座！健康情報

### 「健康食生活実践塾(高血圧予防編)」のお知らせ

高血圧予防のための講話と調理実習を行います。減塩のコツ、野菜を多くとるコツなどを学んでみませんか？ ※ヘルスマイトが皆さんの健康づくりをサポートします！

とき 1月28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：バランスメニューを作ってみよう 講師 管理栄養士 羽田野由美子

持ち物 エプロン・三角巾・布巾・筆記用具・みそ汁50cc(塩分測定を希望の方のみ)

申し込み 1月18日(水)までに電話またはファクスで教室名・氏名・生年月日・電話番号を保健センターへ。



### 献血を実施します

とき 1月20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

対象 17～69歳の方(体調や条件などによってはできない場合もあります)

持ち物 本人確認書類(運転免許証など)



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/>