

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	1・8・15・22・29日㊦	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〉	9日㊦	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	11日㊦	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㊦	午前9時45分～10時	5～6カ月児(※)
カミカミ教室(離乳食後期)	10日㊦		9～10カ月児(※)
1歳児教室☆	22日㊦	午前9時45分～10時45分	1歳の誕生日児(※)
2歳児教室	12日㊦	午前9時45分～10時	2歳の誕生日児(※)
はじめての歯科健診 ☆	12日㊦	午後1時～1時45分	1歳2～3カ月児
2歳児歯科健診 ☆	19日㊦	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
脱メタボのための 筋トレ・脳トレ実践教室	6日㊦	午前9時30分～ 11時30分	どなたでも (筆記用具・タオル)

名称	とき	集合時間	集合場所など
みんなで楽しく無理なく 三谷歩こう会	8日㊦	午前9時	若宮公園時計塔前(雨天中止)
形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会	27日㊦	午前9時30分	西浦公民館(雨天中止)

知っ得講座！健康情報

メンズ・キッチン教室 参加者募集！

「料理は初めて」「台所に立ったことがない」という方、大歓迎です。
この機会にヘルスマイトと一緒に調理を基本から
楽しく学んでみませんか？

とき 6月10日、7月15日(土) 全2回
午前10時～午後1時 受付 午前9時45分～

ところ 保健センター

対象 市内在住・在勤の男性

定員 24人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 2回 1,000円(初回徴収)

内容 ◎講話「調理の基本」

◎調理実習と試食(1回目簡単中華料理、2回目簡単和食定食)

持ち物 エプロン、三角巾、布巾3枚、筆記用具

申し込み 5月31日(水)までに電話、ファクス、メールで氏名・生年月日・携帯電話番号・
「メンズ・キッチン教室」を記入の上、保健センターへ。



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

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。