

## 6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	5・12・19・26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〉	10日(出)	午前9時20分～9時30分	妊婦さんとその夫、体操のできる服装(※)
子育て相談	1日(休)	午前9時30分～11時30分	栄養、歯科相談もできません(※)
もぐもぐ教室(離乳食前期)	15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)	14日(休)		9～10カ月児(※)
1歳児教室☆	26日(月)	午前9時45分～10時45分	1歳の誕生月児(※)
2歳児教室	9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 ☆	9日(金)	午後1時～1時45分	1歳2～3カ月児
2歳児歯科健診 ☆	16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
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	10日(出)	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
健康相談・栄養相談・歯科相談〈予約制〉	23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
禁煙サポート〈予約制〉	17日(出)	午前10時～11時30分 禁煙に関心がある喫煙者、その家族	保健センター

名称	とき	集合時間	集合場所など
蒲南コースを歩こう会	5日(月)	午前9時30分	本町公園 (雨天時:生きがいセンターで室内体操)
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	12日(月)	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	24日(出)	午前9時30分	形原公民館(雨天中止)

## 知っ得講座！健康情報

～簡単！手軽！自宅などで自由な時間を使って、学べる講座！～

### 蒲郡市健康大学糖尿病予防学部 通信コース5期生募集！

糖尿病は初期には自覚症状がありませんが、進行すると体中の血管を傷つけポロポロにし、動脈硬化を進行させさまざまな合併症を引き起こす恐ろしい病気です。市民に多い糖尿病を早期に予防するため、ぜひ受講しましょう！

健康に関する相談も個別で相談することができます！



内容(1回約20分)

糖尿病について×3講座

予防のための食事について×2講座

予防のための運動について×2講座

映像授業講師 あいち健康の森健康科学総合センター 医師・管理栄養士・健康運動指導士

対象 パソコン、携帯電話、スマートフォンなどで映像授業の受講が可能な市内在住・在勤の方

申し込み 電話、ファクス、メールで住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを保健センターへ。

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