

年間の日程は、「平成22年度保健センター健康ガイド」およびホームページで確認してください。

[http://www.city.gamagori.aichi.jp/hoken\\_center/index.html](http://www.city.gamagori.aichi.jp/hoken_center/index.html)

☀️ 赤ちゃんができたら 会場：保健センター	日	とき	対象、持ち物など
母子手帳の交付 	9日(金)	受付 初妊婦 午前9時10分～9時25分 経妊婦 午前9時～11時	妊娠届出書を交付された方
母子手帳の交付と妊婦歯科健診 ※歯科健診は希望者のみ	23日(金)	受付 ①午後1時10分～1時25分 ②午後1時45分～2時	
パパママ教室1回目〈予約制〉	17日(出)	午前9時45分～正午 (受付9時30分～45分)	母子手帳、父子手帳
母乳相談〈予約制〉	15日(木)	午後1時30分～3時30分	妊娠中のお手入れの話、個別相談
妊婦歯科健診と歯科相談	9日(金)	午後2時～2時15分	母子手帳
	23日(金)		

☀️ 子育て応援 会場：保健センター	日	とき	対象、持ち物など
母乳相談〈予約制〉	15日(木)	午後1時30分～3時30分	母乳の与え方などの相談
子育て相談	26日(月)	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)	15日(木)	午前10時～11時30分	5～6カ月児・母子手帳
カミカミ教室(離乳食後期)	8日(木)	受付：午前9時50分～10時	9～10カ月児・母子手帳
2歳児教室(のびのび教室)	9日(金)	午前10時～11時30分 受付：午前9時45分～10時	2歳の誕生月前後 母子手帳
はじめての歯科健診とフッ素塗布	2日(金)	受付：午後1時～2時	フッ素塗布700円・歯ブラシ
2歳児歯科健診とフッ素塗布	9日(金)	受付：午後1時～1時45分	
	23日(金)		

※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。

☀️ 予防接種	受付：午後1時20分～2時20分	母子手帳を必ずご持参ください。
BCG	保健センター 26日(月)	
ポリオ	保健センター 5日(月)・12日(月)・19日(月)	東部市民センター 9日(金)・16日(金)
	形原公民館(※) 7日(水)・14日(水)	

※4月から、文化広場の会場は形原公民館(形原町春日浦27-1 ☎57・2706)に変更になりました。

☀️ 健康づくりいっしょにやるまい会	日	とき	集合場所
蒲南コースを歩こう会	5日(月)	午前9時30分	がまごおり児童館前
みんなで楽しく無理なく歩こう	12日(月)	午前9時	三谷町若宮公園時計塔前
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	名鉄愛知こどもの国駅

元気  
ing

## 「リラックス体操 自主グループ」参加メンバー募集!

昨年「リラックス体操教室」に参加したメンバーが、毎月2回継続的に活動している自主グループです。心と体をリラックスさせるために、講師の指導のもとで呼吸法や簡単な体操を実践しています。「リラックスしたい」、「軽い運動をしたい」と思っている方、一緒に活動してみませんか?

### 【体験会】

とき 4月12日～5月24日 毎週月曜日(祝日を除く) 全6回  
午前10時～11時30分

ところ 保健センター

対象 継続して自主グループに参加できる方

定員 15人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 無料(体験期間終了後は1回1,000円)

申し込み 電話で保健センターへ。

