

7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	3・10・24・31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(1回目)〈予約制〉	11日㊦	午前9時20分～9時30分	妊婦、体操のできる服装(※)
子育て相談	6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)	20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)	12日㊦		9～10カ月児(※)
1歳児教室☆	24日㊦	午前9時45分～10時45分	1歳の誕生日児(※)
2歳児教室	14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 ☆	7日㊦	午後1時～1時45分	1歳2～3カ月児
2歳児歯科健診 ☆	21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)	ところ
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	1日㊦	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〉	28日㊦	午前9時30分～11時30分 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
結果活用セミナー〈予約制〉	28日㊦	午後1時30分～3時 平成29年度特定健康診査受診者(健診結果)	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	3日㊦	午前9時30分	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	10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	29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

学童期の健康スクール参加者募集！

子どもの頃の肥満は、将来メタボリックシンドロームなどの生活習慣病になる確立が高いため、早期から生活習慣の改善が必要です。健康スクールは今年度で4回目。今までの参加された方の感想では、「親子で健康について考えるいい機会となった」「おやつの見直しができた」「体重増加が落ち着いた」などの声があり改善傾向に向かいました。ぜひこの機会に参加してみませんか？



- 対象 小学3～6年生で肥満傾向のお子さんとその親
 定員 15組
 とき 8月26日(土)午前9時30分～午後3時 3月17日(土)午前10時～正午 全2回
 内容 身体測定、生活習慣チェック ※1回目以降は個別フォローします。
 参加費 無料
 申し込み 8月18日(金)までに電話、ファクス、メールで氏名・生年月日・学校名・学年・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