

## 8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	7・21・28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(2回目)〈予約制〉	8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	3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)	17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)	9日(休)		9～10カ月児(※)
1歳児教室☆	28日(月)	午前9時45分～10時45分	1歳の誕生日児(※)
2歳児教室	4日(金)	午前9時45分～10時	2歳の誕生日児(※)
はじめての歯科健診☆	4日(金)	午後1時～1時45分	1歳2～3カ月児
2歳児歯科健診☆	18日(金)	午後1時～1時45分	2歳～2歳3カ月児 フッ素塗布(無料)、 歯ブラシ(※)

◎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	19日(出)	午前9時30分～ 11時30分	どなたでも (筆記用具・タオル)
健康相談・栄養相談・歯科相談 〈予約制〉	25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

名称	とき	集合時間	集合場所など
蒲南コースを歩こう会	7日(月)	午前9時30分	生きがいセンターで室内体操
形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会	26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

### ヘルスマイト(食生活改善推進員)育成教室

ヘルスマイトは「食を通じた健康づくり」の活動を行うボランティアで、現在71人が楽しく活動しています。食と健康について学び、ヘルスマイトと一緒に活動しませんか？

とき 10月3日(火)～平成30年2月6日(火) うち9回  
午前9時30分～正午 ※調理実習のある日は午後1時まで(4回)

ところ 保健センター

内容 講話(食事を中心とした健康づくり全般)と調理実習

対象 市内在住で教室修了後ボランティア活動のできる男女

受講料 無料(8回目のみ健康チェック代1,000円)

定員 30人

申し込み 9月26日(火)までに電話、ファクス、メールで氏名・住所・電話番号を保健センターへ。



### 献血を実施します

とき 8月23日(水) 午前9時30分～11時45分、午後1時～4時

ところ 市役所1階ロビー

対象 17歳～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 本人確認できるもの(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