

9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 | 4・11・25日㊦ | 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) | 9日㊦ | 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 | 7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) | 21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) | 13日㊦ | | 9～10カ月児(※) |
| 1歳児教室☆ | 25日㊦ | 午前9時45分～10時45分 | 1歳の誕生日児(※) |
| 2歳児教室 | 8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 ☆ | 1日㊦ | 午後1時～1時45分 | 1歳2～3カ月児 |
| 2歳児歯科健診 ☆ | 15日㊦ | 午後0時50分～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 | 2日㊦ | 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> | 22日㊦ | 午前9時～ 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 |

| 名称 | とき | 集合時間 | 集合場所など |
|------------------------|------|---------|----------------|
| 蒲南コースを歩こう会 | 4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 | 11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 | 30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

統合失調症家族教室を開催します

病気や対応方法の理解を深めるために、家族教室を開催します。

| とき | 内容 |
|-------------------------|---------------------------------|
| 第1回 10月3日(火)午後2時～3時30分 | 講話 統合失調症－病気を理解するために－ |
| 第2回 10月16日(月)午後2時～4時 | 講話 コミュニケーションのコツ －SSTで身につけよう－ |
| 第3回 10月25日(水)午後2時～3時30分 | 家族交流会 話してみよう－家族のこと・自分のこと－ |

ところ ウィズ豊川3階研修室1(豊川市諏訪3-242) 定員 20人
対象 統合失調症治療中の方の家族
申し込み・問合せ 電話で豊川保健所健康支援課こころの健康推進グループ(☎86♦3626)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