

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

☀️ 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
母子手帳の交付と妊婦相談 	11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相談・歯科健診 ※歯科健診は希望者のみ	25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〉	19日(土)		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〉	17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	25日(金)		午後2時～2時15分	母子手帳

☀️ 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〉	17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	28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)	17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)	10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)	11日(金)		午前10時～11時30分 受付：午前9時45分～10時	2歳の誕生日前後 母子手帳
はじめての歯科健診とフッ素塗布	11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	25日(金)	受付	午後1時～1時45分	

※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 9日(水)
三種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風)	保健センター 14日(月)・21日(月)
	形原公民館 16日(水)
	東部市民センター 18日(金)

☀️ 健康づくり	日	とき	対象、持ち物など
健康相談・栄養相談・歯科相談〈予約制〉	25日(金)	受付：午前9時30分～11時	健康手帳(お持ちの方)

☀️ 健康づくりいっしょにやろまい会	日	とき	集合場所
蒲南コースを歩こう会	7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	14日(月)	午前9時(雨天中止)	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	26日(土)	午前9時30分	形原双太山公園駐車場

元気 ing

しっかり、食べよう朝ごはん!

子どもの生活リズムをきちんとするために、ぜひ、実行したいことが、「朝ごはんをしっかり食べる」ことです。朝ごはんは、脳と体を活性化させる大切な栄養源であり、元気に活動するためにも欠かせないもの。これは子どもだけではなく、大人にとっても同じです。家族そろって朝ごはんを食べて会話をすることは、夜一緒にテレビをみることよりずっと子どもの成長に有意義です。

家族で元気よく一日をスタートさせましょう。

簡単レシピで
チャレンジ
朝ごはん!!

和風
チーズ
トースト

(材料：2人分) 食パン…6枚切
スライスチーズ…2枚
じゃこ…15g/ 焼きのり…1枚

〈作り方〉

- ①パンにチーズ、ちぎったのり、じゃこをのせます。
- ②アルミ箔をかぶせ、オーブントースターで3～5分加熱します。



★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。