

12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・18・25日(月)	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(出)	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(休)	午前9時30分～11時30分	栄養、歯科相談もできません(※)
もぐもぐ教室(離乳食前期)	21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)	13日(休)		9～10カ月児(※)
1歳児教室☆	25日(月)	午前9時45分～10時45分	1歳の誕生日児(※)
2歳児教室	8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☆	1日(金)	午後1時～1時45分	1歳2～3カ月児
2歳児歯科健診☆	15日(金)	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・持ち物など	ところ
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	9日(出) 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

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(月)	午前9時30分	本町公園(雨天時は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(月)	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	22日(金)	午前9時30分	西浦公民館(雨天中止)

知っ得講座！健康情報

献血を実施します

とき 12月27日(水) 午前9時30分～11時45分、午後1時15分～4時
 ところ 市役所1階ロビー
 持ち物 運転免許証など本人確認できるもの ※17～69歳の方が対象です
 (体調や条件などによってはできない場合もあります)



健康食生活実践塾(高血圧予防編)

とき 1月20日(土) 午前10時～午後1時 ところ 保健センター
 対象 市内在住・在勤の方
 定員 30人(定員を超えた場合は抽選) 参加費 500円
 内容 講話：減塩対策で高血圧を予防しよう！ 調理実習：バランスメニューを作ってみよう
 持ち物 エプロン・三角巾・布巾・筆記用具
 申し込み 1月10日(水)までに電話またはファクスで氏名・生年月日・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