

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 	2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
	30日(金)		
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	16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2・3回目〈予約制〉	10日(土)	午前9時45分～正午 受付：受付 9時30分～45分	母子手帳、父子手帳
	31日(土)		
母乳相談〈予約制〉	15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	16日(金)	午後2時～2時15分	母子手帳
	30日(金)		

☀️ 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〉	15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	26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)	15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)	8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)	9日(金)	午前10時～11時30分 受付：午前9時45分～10時	2歳の誕生月前後・母子手帳
はじめての歯科健診とフッ素塗布	2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	16日(金)	受付：午後1時～1時45分	
	30日(金)		

※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(金)	
三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)	保健センター	12日(月)・23日(金)	
	形原公民館	21日(水)	
		東部市民センター	16日(金)

☀️ 健康づくりいっしょにやるまい会	日	とき	集合場所
蒲南コースを歩こう会	5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	12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	31日(土)	午前9時30分	西浦公民館

元気 ing

～働く人の健康朝ごはん～

朝ごはらは1日の活力源。すっきりした目覚め、快適なお通じ、集中力とやる気の向上、仕事の効率化など多くの効果があります。

朝食抜きで急いで出勤！なんてこと、ありませんか？忙しい朝でもこんなメニューはいかがでしょう。

★朝食抜きのあなたへ

バナナ+ヨーグルト、おにぎりまたはパン+果物+牛乳など…

※コンビニをじゃぶじゃぶに活用しましょう。

★スピード簡単朝食レシピ

【豆腐のヘルシー丼】

〈材料：1人分〉

豆腐…100g / ごはん…150g / しらす干し…10g / ねぎ…2本 / しょうゆ…小さじ1 / ごま油…小さじ1

〈作り方〉①豆腐はレンジで1分温める ②あたたかいごはんに豆腐をくずしてのせ、ほかの材料を全部のせる

③ねぎをのせてできあがり。



毎日元気に働くために、今日から「早ね・早起き朝ごはん」を実践しましょう。

★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。