

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](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 	24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	10日(金)	受付 ① 午後1時10分～1時25分 ② 午後1時45分～2時	
母乳相談〈予約制〉	30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	10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 (母子手帳は必ずお持ちください)
母乳相談〈予約制〉	30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	27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)	16日(木)	午前10時～11時30分	5～6カ月児
カミカミ教室(離乳食後期)	9日(木)	受付：午前9時50分～10時	9～10カ月児
幼児食教室(ぱくぱく教室)〈予約制〉 <small>注1)</small>	3日(金)	午前10時～正午 受付：午前9時50分～10時	3歳児の親子
2歳児教室(のびのび教室)	10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
はじめての歯科健診とフッ素塗布	3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	10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。

注1) お子様健康ガイドは4日(土)と掲載してありますが、3日(金)に変更になりました。

☀️ 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	1日(水)
三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)	保健センター	13日(月)・17日(金)
	形原公民館	15日(水)
ポリオ	保健センター	29日(水)

☀️ 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	6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	13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	25日(土)	午前9時30分	西浦公民館

## 元気ing

### 朝食抜きは赤信号

目覚めた時に空腹を感じないのは、寝起きの脳は栄養不足の状態だからです。そのまま学校や仕事に向かっても、体温が上がらず体がだるく、集中力に欠けイライラしやすくなり能率は上がりません。朝ごはんは午前中のエネルギーの源。しっかり食べましょう。

就職、結婚など環境が変わるときこそ、生活を見直すチャンスです。栄養、運動、休養の3つを日々の生活にバランスよく取り入れましょう。

#### 【ハッピーライフ教室】

元気を保つ健康生活の作り方を提案する教室です。

とき 10月31日(日) 午前10時～午後2時40分

ところ 商工会議所

内容 ・アロマでハンドマッサージ・ヘルシーランチ体験と体思いの食卓の話  
・ノルディックウォーキング体験

対象 市内在住で、平成20年4月以降に結婚された方  
または結婚予定でどちらかが蒲郡市在住の方

※妊娠中でもご参加いただけますが、お腹が張りやすい方はご遠慮ください。

定員 15組(定員を超えた場合は抽選)

参加費 無料

申し込み 10月15日(金)までに電話またはファクスで保健センター (FAX67♦9101)へ。



アロマでハンドマッサージ (イメージ)