

## 5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	7・14・21・28日㊦	午後1時30分～3時	妊娠届出書を交付された方
ママ教室(2回目)〈予約制〉	8日㊦	午前9時20分～9時30分	妊婦さん、体操のできる服装(※)
子育て相談	10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)	17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)	9日㊦		9～10カ月児(※)
1歳児教室☆	28日㊦	午前9時45分～10時45分	1歳の誕生月児(※)
2歳児教室	11日㊦	午前9時45分～10時	2歳の誕生月児(※)
はじめての歯科健診 ☆	11日㊦	午後0時50分～1時50分	1歳2～3カ月児
2歳児歯科健診 ☆	18日㊦		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	12日㊦	午前9時～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〉	25日㊦	午前9時～正午	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	7日㊦	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	14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	26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

### 歯の健康フェスティバル

とき 6月3日(日) 午前9時～午後0時30分  
受付：正午まで

ところ 保健センター

内容 無料フッ素塗布(対象 小学生以下)

歯科相談、矯正歯科相談、ファミリーブラッシング指導、立人形色付け、こどもはいしゃさん(当日予約制)など

同時開催 健康がまごおり21 実践隊 味覚まつり



#### 歯周病と全身疾患との関わり

講演会

時間 午前9時30分～10時  
講師 市歯科医師会 会長 酒井基裕

### 男性の料理教室 参加者募集！

日頃料理をする方、料理初心者の方も大歓迎です。

とき 6月9日、7月14日

各土曜日 全2回

午前10時～午後1時

ところ 保健センター

対象 市内在住・在勤の男性

定員 24人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 2回 1,000円

内容 講話「調理の基本」、調理実習と試食

持ち物 エプロン・三角巾・ふきん3枚・筆記用具

申し込み 5月30日(水)までに電話、ファクス、メールで氏名・生年月日・電話番号・男性の料理教室希望を記入し保健センターへ。



健診結果で血圧・血清脂質・血糖値が高い方へ **初回予約制**  
運動サポートセンターを使って健康になろう

初回オリエンテーション 月・火・水・金・土(祝日を除く)

①午前9時～、②10時15分～、③午後1時30分～、④3時～(1時間)

#### 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