

9 健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
予約制 血糖コントロール塾7.0会	15日 月 午後1時30分～3時	HbA1c7%前後の方	保健医療センター
予約制 健康・栄養・歯科相談	25日 金 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	保健医療センター

名称	とき	集合場所	内容
蒲南コースを歩こう会	7日 日 午前9時30分	生きがいセンター	室内体操
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	14日 日 午前9時	若宮公園時計塔前	季節を楽しむ海沿いコース (雨天中止)
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	26日 日 午前9時30分	西浦公民館	万葉の小径と稲村神社コース (雨天中止)

※無料・申し込み不要。自宅で検温し、マスク着用でご参加ください。

9 子育てカレンダー



ところ 保健医療センター 持ち物 母子健康手帳

教室・相談	とき	受付時間	対象	問合先
予約制 パパママ教室	12日 日	午前9時20分～30分	妊婦さんとその夫	健康推進課 ☎ 67-1151
もぐもぐ教室(離乳食前期)	17日 金	午前9時50分～10時	5～6カ月児	
カミカミ教室(離乳食後期)	9日 月	午前9時50分～10時	9～10カ月児	
2歳児教室	11日 金	午前9時45分～10時	2歳の誕生月児	
子育て相談	3日 日	午前9時30分～11時30分	どなたでも	
うみのご広場	28日 日	午前10時～正午	どなたでも	子育て世代包括支援センター ☎ 56-2305
予約制 母乳相談	日 日	①午前10時～ ②午後2時～	妊産婦	

- 母子健康手帳の交付と妊婦相談は妊娠届出書を持って、子育て世代包括支援センターへ。
- 4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査、1歳児教室、はじめての歯科・2歳児歯科健診は対象の方に個別通知します。

いっしょにやろまい! 元気セミナー



すべての人に共通する、健康でいたい気持ちを人から人へ伝えます。
1人では続かない方、健康づくりを始めたい方におすすめです。

- とき** 10月26日、11月16日、12月21日
各月曜日 全3回 午前10時～11時30分
- ところ** 保健医療センター
- 内容** 講話、体験(体力チェック、ノルディックウォーキング、施設見学など)
★参加者全員に、期間中活動量計を貸し出します。
- 定員** 15人(定員を超えた場合は全回参加できる方が優先)
- 申し込み** 10月9日 日までに電話、ファクス、メールで、氏名・生年月日・電話番号・「いっしょにやろまい! 元気セミナー」を健康推進課(FAX67-9101 ☒ hoken@city.gamagori.lg.jp)へ。



健康推進課 ☎ 67-1151

