

1 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	19日 19日 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	22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	保健医療センター
予約制 精神科医師による相談	2月9日 午後1時30分～3時30分	精神科や心療内科に通院していないが心の健康が心配な方、その家族	豊川保健所蒲部分室

名称	とき	集合場所	内容
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	11日 午前9時 (雨天中止)	若宮公園時計塔前	季節を楽しむ海沿いコース
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	30日 午前9時30分 (雨天中止)	西浦公民館	西浦園地コース

※申し込み不要。

1 子育てカレンダー



ところ 保健医療センター 持ち物 母子手帳

教室・相談	とき	受付時間	対象	問合先
予約制 ママ教室	12日 午前9時20分～30分	午前9時20分～30分	妊婦さん	健康推進課 ☎ 67-1151
もぐもぐ教室(離乳食前期)	21日 午前9時50分～10時	午前9時50分～10時	5～6カ月児	
カミカミ教室(離乳食後期)	13日 午前9時50分～10時	午前9時50分～10時	9～10カ月児	
予約制 母乳相談	円 午前10時～午後2時	①午前10時～ ②午後2時～	妊産婦	子育て世代包括支援センター ☎ 56-2305

- 母子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。

健康食生活実践塾(高血圧予防編)

高血圧予防のためには減塩がポイント！減塩のコツを具体的にお伝えします。

とき 1月16日 午前10時～11時30分

ところ 保健医療センター

対象 市内在住・在勤の方

定員 20人(定員を超えた場合は抽選) 参加費 無料

内容 講話「高血圧予防について」・「美味しく減塩するためのコツ」、体験「食育SATシステムにて、塩分摂取の傾向をチェックしてみよう」

持ち物 筆記用具・マスク・みそ汁の塩分測定を希望の方は汁のみ50cc

申し込み 1月6日 電話、ファクス、メールで氏名・生年月日・電話番号・健康食生活実践塾希望を記入し健康推進課(FAX 67-9101 ☎ hoken@city.gamagori.lg.jp) へ。

健康推進課 ☎ 67-1151

献血にご協力ください

とき 1月5日 午前9時30分～11時30分
午後1時～4時

ところ 市役所1階ロビー

対象 17～69歳の方

持ち物 本人確認できるもの(運転免許証など)

同時開催

骨髄バンクドナー登録者募集

とき 午前10時～11時15分
午後0時30分～3時30分

健康推進課 ☎ 67-1151



在宅医などへのお問い合わせ 在宅当番医 ☎ 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