

6 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 午後1時30分～3時 | HbA1c7%前後の方 | 保健医療センター |
| | 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 | 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 午前9時30分 (雨天中止) | 本町公園 | 蒲郡の街中を歩くコース |
| みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会 | 14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 | 26日 午前9時30分 (雨天中止) | 形原公民館 | 補陀寺・山麓園・あじさいコース |

6 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 もぐもぐ教室(離乳食前期) | 17日 日 | 午前9時50分～10時 | 5～6カ月児 | 健康推進課 ☎ 67-1151 | |
| | 9日 日 | 午前9時50分～10時 | 9～10カ月児 | | |
| | 11日 日 | 午前9時45分～10時 | 2歳児 | | |
| | 子育て相談 | 3日 日 | 午前9時30分～11時30分 | どなたでも | 子育て世代包括支援センター ☎ 56-2305 |
| | うみのご広場 | 21日 日 | 午前10時～正午 | どなたでも | |
| 母乳相談 | 日 日 | ①午前10時～ ②午後2時～ | 妊産婦 | | |

- 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。

禁煙サポート

健康推進課 ☎ 67-1151

ID 0222993

- とき** 6月29日・9月28日 全2回 午前10時～11時30分 **ところ** 保健医療センター
- 内容** 肺年齢・呼気中一酸化炭素濃度測定、講話(禁煙のメリット・具体的な禁煙方法など)
- 対象** 市内在住・在勤の喫煙者とその家族 **定員** 10人 **参加費** 無料
- 申し込み** 6月22日までに電話、ファクス、メールで氏名・生年月日・電話番号を健康推進課(FAX67-9101 ☎ hoken@city.gamagori.lg.jp) へ。※個別サポートも随時受付中!

高血圧を予防しよう! からだ&血管若返りセミナー

健康推進課 ☎ 67-1151

- とき** 6月18日・21日 ①午前10時30分～正午 ②午後1時～2時30分
- ところ** 保健医療センター **対象** 市内在住・在勤の血圧が高めの方
- 内容** 高血圧予防の食事や運動の講話と実技 ※希望者には汁物の塩分測定も実施
- 定員** 各16人(定員を超えた場合は抽選) **申し込み** 各1週間前までに電話で健康推進課へ。

