

11 健康カレンダー

名称	とき	対象	ところ
予約制 健康・栄養・歯科相談	26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	1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	8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	27日 午前9時30分 (雨天中止)	西浦公民館	うぐいすの里紅葉コース

11 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	問合せ先
予約制 パパママ教室	9日	午前9時20分～9時30分	妊婦さん	健康推進課 ☎ 67-1151
もぐもぐ教室(離乳食前期)	18日	午前9時50分～10時	5～6カ月児	
カミカミ教室(離乳食後期)	10日	午前9時50分～10時	9～10カ月児	
2歳児教室	12日	午前9時45分～10時	2歳児	
子育て相談	4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	15日	午前10時～正午	どなたでも	
母乳相談	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。

秋 冬の運動100日プロジェクト

身体活動量計を無料で貸し出します

- 対象** 市内在住・在勤の18歳以上でスマホを持っている方
- 定員** 150人
- 申し込み** 11月30日頃までに申請書・アンケート(健康推進課・市ホームページにあります)を直接健康推進課へ。
- 備考** 活動量計の設定は各自で行ってください。(事前予約で設定補助も可)



体験者の声

活動量計をつけていると、自分が生活の中でどれだけ動いたかが分かるので、「動かなくちゃ！」と自分の中の目安になります。また、自分で決めた目標に達した日は達成感に溢れるので、モチベーションになっています。

