



すっきりはつつ栄養教室

期日・テーマ 下表のとおり▶
会場 保健センター▶時間
10:00～11:45▶対象 市内
に在住の方▶定員 25人▶受
講料 無料▶持ち物 筆記用具
▶申し込み 5月14日(月)
から、先着順に受け付け。電話
で、保健センターへ

期日	テーマ
6月21日	すっきりお腹のひけつは献立にあり!
7月19日	いつもの夏野菜おいしくアレンジ
9月20日	ワンパターンから脱出!魚レシピ
11月15日	栄養満点!サブリ食材
1月17日	料理の方程式でチキンもびっくり
2月21日	うちのごはんが一番!

※いずれも木曜日

高齢者版体力テストのすすめ

「かんたん体力チェック」で、自分の体力を調べてみませんか。
期日・会場 5月30日(水)
= 農業者トレーニングセンター
▷6月27日(水) = 御津体育館▶時間 13:30～15:30▶
対象 自分の体力を知りたい高
齢者▶内容 握力、長座体前屈、
開眼片足立ちなど、日常生活
に必要な体力の測定▶申し込み
電話で、介護高齢課(89-
2173)へ

認知症を学ぶ会「わかば会」

わかば会では、認知症という
病気をさまざまな面から学び
合っていきます。
日時 5月15日(火)13:30

～15:00▶会場 保健セン
ター▶対象 介護者、認知症高
齢者に関心がある方▶申し込み
当日、会場へ

豊川市乳がん市民公開講座

乳がんについて知っていただ
くための講演会を開催します。
日時 5月26日(土)14:00
～15:30▶会場 市民プラザ
(プリオII4階)▶講師 市民
病院乳腺・内分泌外科部長・柄
松章司による「乳がんの画像

診断」と題した講演ほか▶定
員 150人▶会費 無料▶申し
込み 5月21日(月)までの
9:00から17:00まで受け付
け。電話で、豊川市乳がん市民
公開講座実行委員会(0120-
018-541)へ

住民健康診査のお知らせ

対象 学校や職場などで受診機
会のない15歳～39歳の方▷豊
川市国民健康保険の被保険者で、
受診券をお持ちの方▷後期高齢
者医療保険の被保険者で、受診
券をお持ちの方▷結核、肺がん
検診だけの場合は15歳以上の
方▶内容 身体計測、血圧測定、
尿検査、血液検査、診察、結

核・肺がん検診(胸部X線撮影、
医師の判断で必要な方は喀痰
検査)▶負担金 無料(喀痰
検査は700円)▶申し込み 当
日、受付時間内に直接、会場へ
▶注意事項 健診の前日は、ア
ルコールの摂取や激しい運動は
控え、直前は水以外の飲食物を
摂取しないでください

期日	受付9:30～11:00		受付13:30～15:00		
	会場		会場		
5月	22日(火)	八南公民館	萩市民館		
	23日(水)	桜ヶ丘ミュージアム	桜ヶ丘ミュージアム		
	24日(木)	小坂井生涯学習会館	小坂井生涯学習会館		
	25日(金)	三蔵子市民館	保健センター		
	28日(月)	御津保健センター	当古公会堂		
	29日(火)	農業者トレーニングセンター	農業者トレーニングセンター		
	30日(水)	保健センター	豊川公民館		
	31日(木)	音羽福祉保健センター	牛久保公民館		
	6月	1日(金)	保健センター	桜町市民館	
		4日(月)	麻生田市民館	下長山市民館	
5日(火)		国府東市民館	御油公民館		
6日(水)		小坂井生涯学習会館	小坂井生涯学習会館		
7日(木)		桜ヶ丘ミュージアム	長沢市民館		
13日(水)		御津福祉保健センター	保健センター		
14日(木)		豊川公民館	中条市民館		
15日(金)		—	健康福祉センター		
18日(月)		—	御津福祉保健センター		
19日(火)		—	小坂井生涯学習会館		
6月	20日(水)	中部南市民館		20日(水)	中部南市民館
	21日(木)	武道館		21日(木)	武道館
	22日(金)	御油公民館		22日(金)	御油公民館
	25日(月)	篠田集落センター		25日(月)	篠田集落センター
	26日(火)	千両市民館		26日(火)	千両市民館
	27日(水)	農業者トレーニングセンター		27日(水)	農業者トレーニングセンター
	28日(木)	小坂井生涯学習会館		28日(木)	小坂井生涯学習会館
	29日(金)	牛久保公民館		29日(金)	牛久保公民館
	2日(月)	江島ふれあいセンター		2日(月)	江島ふれあいセンター
	3日(火)	御津福祉保健センター		3日(火)	御津福祉保健センター
4日(水)	保健センター		4日(水)	保健センター	
5日(木)	赤坂台市民館		5日(木)	赤坂台市民館	
6日(金)	御油東山集会所		6日(金)	御油東山集会所	
9日(月)	音羽福祉保健センター		9日(月)	音羽福祉保健センター	
10日(火)	古宿市民館		10日(火)	古宿市民館	
11日(水)	三蔵子公会堂		11日(水)	三蔵子公会堂	
13日(金)	平尾市民館		13日(金)	平尾市民館	

※6月26日(火)は18:00～19:30で、保健センターでも実施します。



子ども発達相談

「言葉のことで心配がある」「落ち着きがない」などといった相談に、個別に応じます。

日時 5月23日(水) 9:30～(1人45分程度) ▶**会場** 保健センター ▶**相談員** 発達相談員 ▶**対象** 入学前の子どもとその保護者 ▶**申し込み** 電話で、保健センターへ

育児相談

期 日	会 場
5月16日(水)	音羽福祉保健センター
5月23日(水)	御津福祉保健センター
5月28日(月)	保健センター
6月6日(水)	健康福祉センター
6月12日(火)	小坂井生涯学習会館

受付時間 9:30～10:30 ▶
内容 育児・生活習慣の相談、体重測定など ▶**持ち物** 母子健康手帳、乳児の場合はバスタオル ▶**申し込み** 当日、会場へ

幼児健診

受付時間 13:00～13:30 ▶**申し込み** 当日、会場へ ▶**その他** 1歳6か月児健診ではフッ素塗布があります。2歳児歯科健診でフッ素塗布の希望者は、640円(おつりのいらないように)が必要です

	期日・会場	対 象	持 ち 物
1歳6か月児健診	5月29日(火) 保健センター	22年11月11日から20日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	6月6日(水) 保健センター	22年11月21日から30日までに生まれた子ども	
	6月14日(木) 保健センター	22年12月1日から10日までに生まれた子ども	
2歳児歯科健診	5月23日(水) 御津福祉保健センター	22年5月11日から20日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	5月30日(水) 健康福祉センター	22年5月21日から31日までに生まれた子ども	
	6月7日(木) 保健センター	22年6月1日から10日までに生まれた子ども	
3歳児健診	5月16日(水) 音羽福祉保健センター	21年2月11日から20日までに生まれた子ども	・目と耳の検査用紙(自宅で実施し、受付時に提出) ・採尿容器(健診日の10日前までに郵送。自宅で採尿し、受付時に提出)
	5月24日(木) 保健センター	21年2月21日から28日までに生まれた子ども	
	6月5日(火) 保健センター	21年3月1日から10日までに生まれた子ども	

▶母子健康手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記具をお忘れなく。
▶受診日や会場の都合が悪い方は、保健センターへご相談ください。

ママのための体操教室

日時 6月7日から21日までの毎週木曜日で全3回。10:00～11:00 ▶**会場** 健康福祉センター ▶**対象** 平成23年10月・11月に生まれた子どもとその保護者 ▶**定員** 25組 ▶**持ち物** 運動のできる服装、タオル、飲み物 ▶**申し込み** 5月11日(金) 8:30から、受け付け。電話で、保健センターへ

パパママ教室(おふろ講座)

赤ちゃんのお風呂の入れ方を体験します。
期日 5月18日(金) ▶**受付時間** 13:15～13:30 ▶**会場** 保健センター ▶**対象** 妊婦とその家族 ▶**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具 ▶**申し込み** 当日、会場へ

