



### 健康相談

**日時** 1月19日(月)9:00～10:00～・11:00～  
**会場** 保健センター  
**相談員** 保健師

**内容** 生活習慣、健康に関する相談  
**申し込み** 電話で、保健センターへ

### 介護者交流会

悩みや戸惑いを話しに来て、介護のヒントを見つけませんか。  
**日時** 1月16日(金)13:30

～15:00  
**会場** 保健センター  
**対象** 高齢者を介護している方  
**申し込み** 当日、会場へ

### 豊川市オリジナル健康体操講習会

ロコモティブシンドロームや転倒の予防につながる体操です。  
**日時** 1月9日(金)13:30～15:00  
**会場** 保健センター  
**対象** 市内に在住の方  
**持ち物** 運動のできる服装、室内用靴、タオル、飲み物  
**申し込み** 当日、会場へ

### 健康体操の集いを開催しました

11月15日に「第30回健康体操の集い」を開催し、27グループ604の方が参加しました。

どのグループも、とよかわ健康づくり計画の「からだを動かすことを好きになろう」の目標のもと、心地良い緊張感の中、1年間の成果を発表しました。健康体操の集いに参加したグル

ープは、市民館や集会所で週1～2回、リズム体操やストレッチ体操、筋力アップ体操などを実施しています。

運動を一人で続けていくのは、とても難しいことです。体操グループに参加を希望される方は「自主グループ一覧表」を保健センターで配布していますので、ご利用ください。

### こころの健康相談

心が疲れてしまった時は、こころの電話相談専用電話(95-0783)をご利用ください。面接相談も受け付けています。

#### 電話相談

**開設日** 毎週月曜日から金曜日(祝日を除く)  
**時間** 9:00～17:00

#### 面接相談(予約制)

**日時** 1月14日(水)9:30～10:40(1人1時間程度)  
**会場** 保健センター  
**申し込み** 電話で、こころの電話相談専用電話へ



### 年末年始の救急医療

休日夜間急病診療所と豊川市歯科医療センターは、12月30日から1月3日まで、日曜日・祝日体制となります。受付時間については、下記の受付時間の

日曜日・祝日の欄をご覧ください。救急当直医については、広報「とよかわ」11月15日号と12月15日号の最終ページをご覧ください。

**休日夜間急病診療所**  
(内科・小児科) ☎89-0616

● 勤労福祉会館 (保健センター内)  
● 工業高校

◎受付時間

平日	19:30～23:30
土曜日	14:30～17:30 18:45～23:30
日曜日	8:30～11:30 12:45～16:30
祝日	17:45～23:30

保険証を忘れずに

**豊川市歯科医療センター**  
☎84-7757

● 警察署  
● 消防署  
● 保健所  
● 総合体育館

◎受付時間

平日・土曜日	20:00～22:30
日曜日・祝日	9:00～11:30

保険証を忘れずに



### モグモグ教室

**期日・対象** 1月8日(木) = 平成26年8月1日から15日までに生まれた子どもとその保護者▷1月22日(木) = 平成26年8月16日から31日までに生まれた子どもとその保護者▶**受付時間** 9:45~10:00▶**会場** 保健センター▶**内容** 離乳食についての講話など▶**持ち物** 母子健康手帳、バスタオル、スプーン、筆記用具▶**申し込み** 当日、会場へ



### もうすぐ3歳! 知っ得教室

3歳の子どもの力を伸ばす生活習慣を学べる教室です。

**期日** 1月21日(水)▶**受付時間** 9:45~10:00▶**会場** 保健センター▶**対象** 平成24年2月生まれの子どもの保護者▶**持ち物** 母子健康手帳▶**申し込み** 当日、会場へ

### 妊産婦歯科健診

**期日** 1月19日(月)▶**受付時間** 13:15~13:30▶**会場** 保健センター▶**対象** 妊娠中の方、産後1年未満の方(妊娠中・産後各1回)▶**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具▶**申し込み** 当日、会場へ



### 子育て安心教室(からだ編)

小児科医による赤ちゃんの体や心の発達、健康管理についての講話です。

**期日** 1月23日(金)▶**受付時間** 13:15~13:30▶**会場** 保健センター▶**対象** 妊娠中・産後6カ月未満の方とその家族▶**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具▶**申し込み** 当日、会場へ

### 親子教室はじめの一步

情報交換を通して、子育ての喜びや楽しみ方を見つけます。

**期日** 1月10日(土)▶**受付時間** 9:45~10:00▶**会場** 保健センター▶**内容** パパママ同士の情報交換など▶**対象** 平成26年10月・11月生まれの子どもの保護者▶**持ち物** 母子健康手帳、バスタオル▶**申し込み** 当日、会場へ



### パパママ教室(本物の赤ちゃん抱っこ講座)

先輩パパ・ママに育児のヒントや体験談を聞きましょう。

**期日** 1月10日(土)▶**受付時間** 9:30~9:45▶**会場** 保健センター▶**対象** 妊娠中の方とその家族▶**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具▶**申し込み** 当日、会場へ

### パパママ教室(お風呂講座)

赤ちゃんのお風呂の入れ方を体験します。

**期日** 1月5日(月)▶**受付時間** 13:15~13:30▶**会場** 保健センター▶**対象** 妊娠中の方とその家族▶**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具▶**申し込み** 当日、会場へ

### 親子ピタ・コチョコ教室

9カ月の子ども向けの離乳食と歯みがきの講座です。

**期日** 1月14日(水)▶**受付時間** 9:45~10:00▶**会場** 保健センター▶**対象** 平成26年4月生まれの子どもの保護者▶**持ち物** 母子健康手帳▶**申し込み** 当日、会場へ

### プレママバランスごはん塾

ママにぴったりの栄養バランスと簡単レシピを、「手ばかり」などで紹介します。

**期日** 1月30日(金)▶**受付時間** 13:15~13:30▶**会場** 保健センター▶**対象** 妊娠中の方とその家族▶**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具▶**申し込み** 当日、会場へ