

- 保健センター ☎89-0610 ●健康福祉センター ☎92-1388 ●音羽福祉保健センター ☎88-7723
- 御津福祉保健センター ☎77-1500 ●休日夜間急病診療所 ☎89-0616 ●消防署 ☎89-0119
- 豊川歯科医療センター ☎84-7757 ●救急医療情報センター ☎(0532) 63-1133



食べ方と栄養相談

食事についての相談を受け付けます。生活習慣に気を付けながら、楽しく食べるコツをいっしょに考えていきましょう。

日時 下表のとおり ▶ **会場** 保健センター ▶ **申し込み** 電話で、保健センターへ

期 日	時 間
10 6日(月)	9:30～11:30
月 24日(金)	13:30～15:30
11 7日(金)	13:30～15:30
月 18日(火)	9:30～11:30

※1人1時間程度(予約制)

パパママ教室

妊娠中から子育ての期間を安心して過ごすコツを学びます。

期日・テーマ 下表のとおり ▶ **受付時間** 1課=9:45～10:00 ▷ 2課=9:30～9:45 ▶ **会場** 保健センター ▶ **持ち物** 母子健康手帳、筆記用具 ▶ **申し込み** 当日、会場へ

課	期 日	テーマ
1	10月10日(金)	安産のひけつ～生活編～
2	11月8日(土)	本物の赤ちゃん抱っこ講座

心のケア“ポラリスの会”

心の病を心配している方やその家族など、お気軽にご参加ください。

日時 10月8日(水) 9:30

から1人1時間程度(予約制)

▶ **会場** 保健センター ▶ **内容** 保健師による心の相談 ▶ **申し込み** 電話で、保健センターへ

健康相談

期日・時間・会場 右表のとおり ▶ **対象** 健康についてお悩みの方 ▶ **申し込み** 電話で、保健センターへ

期 日	時 間	会 場
10 2日(木)	9:30～11:30	健康福祉センター
月 14日(火)	13:30～15:30	保健センター
11 12日(水)	13:30～15:30	保健センター
月 28日(金)	9:30～11:30	御津福祉保健センター

※1人1時間程度(予約制)

認知症を学ぶ会「わかば会」

わかば会では、同じような立場の人たちが集まり、悩みを話したり聞いたりしながら、認知症という病気をさまざまな面から学び合っています。

日時 10月15日(水) 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

すっきりはつらつ栄養教室(後期)

実習などを通し、栄養や食生活のポイントを学ぶ教室です。

期日・テーマ 右表のとおり ▶ **時間** 10:00～11:30 ▶ **会場** 保健センター ▶ **対象** 市内に在住の方 ▶ **定員** 25人 ▶ **申し込み** 9月26日(金)から、先着順に受け付け。電話で、保

健センターへ ▶ **持ち物** エプロン、ふきん2枚、筆記用具

期 日	テーマ
10月10日	すっきりお腹を作る魔法のレシピ
11月14日	ワンパターンから脱出! 魚料理
12月12日	野菜料理の達人
1月9日	いつもの冬野菜おいしくアレンジ
2月13日	完成! わたしのとっておき料理

※いずれも金曜日

介護者交流会

介護は孤独なものと思いませんか。1人でがんばっていると息が切れてしまいます。1人より2人、2人より3人。介護する人の知恵を集めると、新しい発想が生まれるかもしれません。ぜひ参加してリフレッシュしてみませんか。

くわしいことは、介護高齢課(89-2173)へ、お問い合わせください。

日時 10月8日(水) 13:30～15:00 ▶ **会場** 御津福祉保健センター ▶ **対象** 高齢者を介護している方 ▶ **申し込み** 当日、会場へ

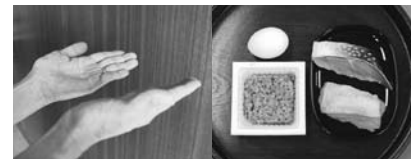


モグモグ教室

期日 10月9日(木)・23日(木)
 ▶受付時間 9:45～10:00
 ▶会場 保健センター▶対象
 平成20年5月生まれの子ども
 とその保護者▶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

妊婦さんの手ばかり教室

手を使って出産前から出産後
 の食事の「適量」を紹介します。
 日時 10月17日(金)13:30
 ～14:30▶会場 保健センタ
 ー▶対象 妊娠中の方、産後1
 年以内の方▶申し込み 当日、
 会場へ



おふろ講座

赤ちゃんとおふろの時間を
 楽しめるよう、妊婦や家族の方
 がおふろの入れ方を体験します。
 期日 10月3日(金)▶受付

時間 13:15～13:30▶会場
 保健センター▶持ち物 母子
 健康手帳、筆記用具▶申し込み
 当日、会場へ

10月の予防接種

受付時間 13:45～14:30▶
 対象 ポリオ=生後3か月以上
 7歳6か月未満で、今までに1
 回接種、または接種したことが
 ない子ども▷BCG=生後6か
 月未満の子ども▶持ち物 母子
 健康手帳、赤ちゃんノートの予
 診票▶申し込み 当日、会場へ

■ポリオ

期日	会場
10月6日(月)	保健センター
10月20日(月)	健康福祉センター
10月27日(月)	保健センター

■BCG

期日	会場
10月3日(金)	音羽福祉保健センター
10月17日(金)	保健センター

乳幼児健診

受付時間 13:00～13:30▶申し込み 当日、会場へ▶その他
 4か月児健診では読み聞かせが、1歳6か月児健診ではフッ素塗布
 が、3歳児健診では尿検査があります。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
4か月児健診	10月2日(木) 保健センター	20年5月11日から20日 までに生まれた子ども	バスタオル
	10月14日(火) 保健センター	20年5月21日から31日 までに生まれた子ども	
1歳6か月児 健診	10月7日(火) 保健センター	19年3月21日から31日 までに生まれた子ども	歯ブラシ
	10月15日(水) 健康福祉センター	19年4月1日から10日 までに生まれた子ども	
2歳児歯科健診	10月8日(水) 健康福祉センター	18年10月1日から10日 までに生まれた子ども	歯ブラシ、コップ、 タオル
	10月16日(木) 保健センター	18年10月11日から20日 までに生まれた子ども	
3歳児健診	10月1日(水) 健康福祉センター	17年7月1日から10日 までに生まれた子ども	目と耳のアンケート (自宅で実施のこと)
	10月9日(木) 保健センター	17年7月11日から20日 までに生まれた子ども	
	10月21日(火) 保健センター	17年7月21日から31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。
 ▶会場をご確認のうえ、お出かけください。

乳幼児健診のお願い

乳幼児健診は、お子さんの
 の成長を確認する大切な機
 会です。必ず受診するよう
 にしましょう。

なお、健診受診日に都合
 が悪い場合は、保健センタ
 ーへご連絡ください。