

- 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



「ちから塾」参加者募集

高齢者にとって必要な介護予防の知識と具体的な方法を、参加者同士の交流から学びます。
 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 11月26日から2月18

日までの水曜日で全10回(12月31日、1月7日、2月11日を除く)9:45~11:00 ▶**会場** 音羽文化ホール ▶**対象** おおむね65歳以上で、いつまでも若々しくありたい方 ▶**申し込み** 当日、会場へ

手ばかり教室

手を使って、自分に合った食事バランスを見つけませんか。
日時 11月25日(火)13:30~15:30 ▶**会場** 保健センター ▶**対象** 食生活に疑問をお持ちの方 ▶**申し込み** 電話で、保健センターへ

高齢者体力チェック

いきいきと元気に生活するためには、現在の体の状態を知ることが大切です。
 「かんたん体力チェック」で、自分の体力がどれくらいなのか調べてみませんか。
 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。
期日・会場 右表のとおり ▶**時**

間 9:45~11:00 ▶**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** 当日、会場へ

期日	会場
12日(水)	南部地域包括支援センター
11月13日(木)	農業者トレーニングセンター
18日(火)	保健センター
19日(水)	音羽文化ホール

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医は、日ごろから健康相談をしたり、体調が悪くなったときに最初に診てもらい、地域のお医者さんです。
 普段から自分の体のことを理解してくれているお医者さんがいるというのは、とても心強いことです。安心して診てもらえるかかりつけ医を持ちましょう。

なっとく！糖尿病教室

生活の癖を立ち止まってみることで、血糖値を下げるヒントを見つけてみませんか。
日時 11月27日から12月18日までの毎週木曜日で全4回。

13:30~15:00 ▶**会場** 保健センター ▶**対象** 高血糖の方やその家族、糖尿病に関心のある方 ▶**定員** 30人 ▶**申し込み** 電話で、保健センターへ

「健康体操の集い」を見に来ませんか

市では、毎年「健康体操の集い」を開催しています。ここでは、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」という目標を達成している多くの人が、1年間の成果を発表します。
 これから運動を始めたいと思っている方には、「健康体操自主グループ一覧表」を配布します。飛び入りで体操ができる

機会もあります。興味がある方、一度見に来ませんか。
日時 11月15日(土)9:30~12:30 ▶**会場** 総合体育館



訂正とおわび
 広報「とよかわ」10月15日号でお知らせしました「インフルエンザの予防接種」の記事のうち、野本医院(菰山町)の対象が「6歳以上」とあるのは、「6か月以上」の誤りでした。訂正しておわびします。



育児相談

子育てで、ちょっと困った、ここが心配。そんな時、お気軽に相談を。

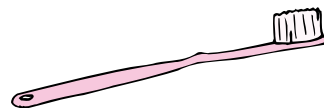
期日 11月26日(水) ▶受付時間 9:30~10:30 ▶会場 健康福祉センター ▶内容 育児・生活習慣の相談、体重測定など ▶持ち物 母子健康手帳、乳児の場合はバスタオル ▶申し込み 当日、会場へ



妊産婦歯科健診

妊婦さんは、虫歯や歯周病になりやすくなります。まずは、お口のチェックを。

期日 11月28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、産後1年以内の方 ▶持ち物 母子健康手帳、筆記用具 ▶申し込み 当日、会場へ



ひなたぼっこ

何となく落ち込んだり、自信がなくなっている方、いっしょにおしゃべりしませんか。

日時 11月20日(木) 10:00~11:00 ▶会場 健康福祉センター ▶対象 子育て中の方 ▶申し込み 当日、会場へ

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	11月19日(水) 御津福祉保健センター	20年7月1日から7日までに生まれた子ども	バスタオル
	11月27日(木) 保健センター	20年7月8日から20日までに生まれた子ども	
1歳6か月児健診	11月20日(木) 音羽福祉保健センター	19年5月10日から16日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	12月2日(火) 保健センター	19年5月17日から31日までに生まれた子ども	
2歳児歯科健診	11月25日(火) 音羽福祉保健センター	18年11月21日から30日までに生まれた子ども	歯ブラシ、コップ、タオル
	12月3日(水) 健康福祉センター	18年12月1日から10日までに生まれた子ども	
3歳児健診	11月26日(水) 健康福祉センター	17年9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(自宅実施のこと)

▶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。
▶健診受診日に都合が悪い方は、保健センターへご連絡ください。

親子ピタ・コチョコ歯みがき教室

期日 11月28日(金) ▶受付時間 13:00~13:15 ▶会場 保健センター ▶対象 平成20年2月生まれの子どもとその保護者 ▶持ち物 母子健康手帳 ▶申し込み 当日、会場へ



医師による子育て安心教室

小児科医による講話です。妊娠中の方、乳児のお子さんのいる方、気軽にご参加ください。

期日 11月21日(金) ▶受付時間 13:15~13:30 ▶会場 保健センター ▶内容 赤ちゃんの体や心の発達および健康管理について ▶持ち物 母子健康手帳 ▶申し込み 当日、会場へ