

- 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

子ども栄養相談

日時 11月11日(金)13:30
～▶会場 保健センター▶相談員 小児科医、栄養士▶対象 肥満傾向や食事などについて心配のある入学前の子どもとその保護者▶定員 2～3人▶申し込み 電話で、保健センターへ

妊産婦歯科健診

期日 11月18日(金)・25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(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

ママのための体操教室

日時 11月24日から12月15日までの毎週木曜日で全4回。
10:00～11:00▶会場 健康福祉センター▶対象 平成23年4月・5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 11月14日(月)8:30から、先着順に受け付け。電話で、保健センターへ

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 11月12日(土)▶受付時間 9:30～9:45▶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



食べ方と栄養の相談

食生活の悩みや不安をお持ちの方は、気軽にご相談ください。
日時 11月22日(火)9:30～11:30▶会場 保健センター▶申し込み 電話で、保健センターへ

健康相談

日時 11月14日(月)9:00～12:00▶会場 保健センター▶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

睡眠とこころの講演会

赤ちゃんのこころの育ちを学び、安心して子どもが育つ環境をつくりましょう。
日時 12月3日(土)13:30～15:30▶会場 勤労福祉会館▶講師・テーマ 言語聴覚士・中川信子さんによる「赤ちゃんはお口で世界を学んでいく」と題した講演▶対象 妊婦とその家族、乳児の親▶申し込み 電話で、保健センターへ

心の健康相談「ポラリス」

心の病をなんとかしたい方やその家族の方、一緒に考える時間を持ちましょう。

日時 11月21日(月)13:30～15:40(1人1時間程度)
▶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、心の電話相談専用電話(95-0783)へ



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 11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

「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。
日時 11月19日(土)9:20～12:30▶会場 総合体育館



モグモグ教室

期日 11月10日(木)・24日(木)
 ▶受付時間 9:45～10:00
 ▶会場 保健センター▶対象
 平成23年6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

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	会 場
11月8日(火)	小坂井生涯学習会館
11月28日(月)	保健センター
11月30日(水)	御津福祉保健センター

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カ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カ月児 健診	11月30日(水) 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
	12月8日(木) 保健センター	22年5月21日から31日 までに生まれた子ども	
	12月20日(火) 健康福祉センター	22年6月1日から10日 までに生まれた子ども	
2歳児歯科健診	11月22日(火) 保健センター	21年11月11日から20日 までに生まれた子ども	歯ブラシ
	12月1日(木) 保健センター	21年11月21日から30日 までに生まれた子ども	
	12月13日(火) 御津福祉保健センター	21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24日(木) 保健センター	20年8月21日から31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(自宅で 採尿し、受付時に 提出)
	12月6日(火) 保健センター	20年9月1日から10日 までに生まれた子ども	
	12月14日(水) 音羽福祉保健センター	20年9月11日から20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。

医師による子育て安心教室

小児科医による赤ちゃんの体
 と心の発達や健康管理について
 の講話です。

期日 11月25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

プレママのバランスごはん塾

妊婦さんの食事は赤ちゃんの
 成長や栄養たっぷりの母乳につ
 なります。この教室では、栄
 養バランスが自分の手を使った
 「手ばかり」ですぐ分かります。

日時 11月16日(水) 10:00
 ～11:30(受付は9:45から)
 ▶会場 保健センター▶対象
 妊娠中の方▶申し込み 当日、
 会場へ

