

パパママ教室(安産への秘訣)

妊娠中の生活スタイルが、安産のヒントとなります。安産に向けて、生活スタイルを見直してみませんか。

期日 6月15日(金) ▶**受付時間** 9:45~10:00 ▶**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

ブレママのバランスごはん塾

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 5月25日(金) ▶**受付時間** 9:45~10:00 ▶**会場** 保健センター▶**対象** 妊娠中の方、産後1年未満の方▶**申し込み** 当日、会場へ

パパママ教室(おふろ講座)

赤ちゃんのおふろの入れ方を体験します。

期日 6月1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

食べ方と栄養相談

日時 5月22日(火) 9:30~11:30 ▶**会場** 保健センター▶**相談員** 管理栄養士▶**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



健康相談

健康管理や病気との付き合い方について、一度立ち止まって考えてみませんか。

日時 6月11日(月) 9:00~10:00~11:00 ▶**会場** 保健センター▶**相談員** 保健師▶**内容** 歯や健康に関する相談▶**申し込み** 電話で、保健センターへ

「8020めざそう会」会員を募集

市では、80歳になっても自分の歯を20本保つ「8020」運動を推進しており、「8020めざそう会」の登録者を募集します。

対象 65歳以上の方で、自分の歯(治療歯を含む)が20本以上ありそうな方▶**申し込み** 直接、または電話で、保健センターへ

心の健康相談「ポラリス」

人と会ったり話をしたりすることが苦手、自信が持てないなど、心の悩み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 5月21日(月) 13:30~

14:40~▶6月6日(水) 9:30~10:40~(1人1時間程度)▶**会場** 保健センター▶**相談員** 保健師など▶**申し込み** 電話で、心の電話相談専用電話(95-0783)へ

「歯の健康フェスティバル」を開催

豊川市歯科医師会では、「歯の衛生週間」に合わせて、むし歯や歯周病予防のためのイベントを開催します。家族一緒に受けられる、ファミリー歯科健診・相談コーナーもあります。

日時 6月10日(日) 10:00~12:00 ▶**会場** 豊川市歯科医療センター、ウィズ豊川▶**内容** 8020表彰、ファミリー歯科健診・相談、フッ素塗布、矯正相談、歯の健康年齢チェックなど▶**対象** 就学前の子

どもとその家族および12歳以下の障害のある子ども▶**会費** 無料▶**申し込み** 当日、会場へ。ただし、障害のあるお子さんについては予約が必要です。5月31日(木)までに電話で、歯科医療センター(84-7757)へ





親子ピタ・コチョコ教室

9カ月の子どもに「ピタッ」と合った離乳食と歯みがきの教室です。

期日 6月13日(水) ▶ **受付時間** 9:45～10:00 ▶ **会場** 保健センター ▶ **対象** 平成23年9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



4か月児健診とBCG予防接種

受付時間 13:00～13:30 (BCG予防接種だけの場合は13:10～13:20) ▶ **会場** 保健センター ▶ **申し込み** 当日、会場へ

期日	対象	持ち物
6月12日(火)	24年1月20日から31日までに生まれた子ども	・母子健康手帳(忘れた場合は受診できません) ・4か月児健康診査問診票
6月20日(水)	24年2月1日から11日までに生まれた子ども	・BCG接種予診票 ・委任状(BCG予防接種で保護者以外が同伴の場合に必要)
6月28日(木)	24年2月12日から20日までに生まれた子ども	・バスタオル ・筆記用具

▶ 受診日の都合が悪い場合や事情によりBCGだけ受ける場合は、電話で、保健センターへ、ご相談ください。
▶ 当日はブックスタート(絵本の読み聞かせ)も行います。

モグモグ教室

期日 6月14日(木)・28日(木)
▶ **受付時間** 9:45～10:00
▶ **会場** 保健センター ▶ **対象** 平成24年1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



妊産婦歯科健診

期日 6月15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

ポリオ予防接種

受付時間 13:45～14:15 ▶ **対象** 生後3カ月以上7歳6カ月未満で、今までに1回接種、または接種したことがない子ども ▶ **持ち物** 母子健康手帳(忘れた場合は接種できません)、赤ちゃんノートの予診票、委任状(保護者以外が同伴の場合に必要) ▶ **申し込み** 当日、会場へ

期日	会場
6月4日(月)	保健センター
6月11日(月)	保健センター
6月18日(月)	保健センター
6月25日(月)	保健センター

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、1歳未満のお子さんのいる方、気軽にご参加ください。

日時 5月25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、筆記用具 ▶ **申し込み** 当日、会場へ

子ども栄養相談

お子さんに合った食事の量や調理方法の工夫、おやつの内容などを、わかりやすくアドバイスします。

日時 6月8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