- ●保健センター☎89-0610 ●休日夜間急病診療所☎89-0616 ●消防署☎89-0119
- ●豊川市歯科医療センター☎84-7757 ●救急医療情報センター☎(0532)63-1133



食べ方と栄養の相談

「食事のバランスを保つことが大事と分かっていても難しい」など、食生活の悩みや不安をお持ちの方は、ご相談ください。

日時 6月26日(火)9:30~・ 10:30~▶会場 保健センタ **- ▶ 相談員** 管理栄養士 ▶ 申 し 込み 電話で、保健センターへ



こころの健康相談[ポラリス]

人と会ったり話をしたりする ことが苦手、やる気がわかない、 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 7月4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、こころの電話相談専用電話 (95-0783) へ



パパママ教室(おふろ講座)

期日 7月6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

「体操グループ一覧表」掲載希望グループ募集

市では、とよかわ健康づくり 計画を推進しています。計画で は「自分に合った運動を知って 習慣化しよう」を目標に、市内 で自主的に活動している体操の グループを一覧表で紹介し、配 布しています。 この一覧表に掲載を希望する グループは、申込用紙に記入の 上、7月19日(木)までにご 提出ください。申込用紙は保健 センターにあります。なお、営 利目的の団体の掲載は控えさせ ていただきます。

健康相談

日時 7月9日(月)9:00 ~・ 10:00 ~・11:00 ~ ▶ 会場 保健センター ▶ 相談員 保健師 ▶内容 生活習慣や健康に関する相談▶申し込み 電話で、保 健センターへ

(健康のための体操教室参加者募集

若い頃に比べて体重が減りに くくなってきた方はいませんか。 それは、基礎代謝が年齢ととも に減ってくることが原因です。 この教室では、道具を使わずに できる筋力アップ体操、ストレ ッチ、有酸素運動などを行いま す。初心者向けですのでお気軽 にご参加ください。

期日 右表のとおり▶時間 13:30~15:00 ▶会場 総合 体育館▶対象 市内に在住の方 ▶定員 30人▶参加費 無料 ▶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 6月25日(月)から 受け付け。電話で、保健センターへ。応募者多数の場合は、初 参加の方を優先

7月25日

8月 1日・8日・22日・29日

9月5日・12日・19日

※いずれも水曜日



Herealth



【 親子ピタ・コチョ教室

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 7月11日(水)▶受付 時間 9:45~10:00 ▶会場

保健センター▶対象 平成 23年10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



🏿 パパママ教室(本物の赤ちゃん抱っこ講座) 🕽

家族で赤ちゃんを迎えるため に、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 7月14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



妊產婦歯科健診

7月20日(金)▶受付 期日 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

(モグモグ教室

期日 7月12日(木)·26日(木) ▶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 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



親子教室はじめの一歩

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 7月14日(土) ▶受付 時間 9:45~10:00 ▶会場 保健センター▶内容 パパマ マ同士の情報交換や妊婦さんと の交流▶対象 平成24年4月・ 5月生まれの子どもとその保護 者▶持ち物 母子健康手帳、バ スタオル▶申し込み 当日、会 場へ

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
7月 11日(水)	24年 2月21までに生まれ	l 日から 29 日 た子ども	・母子健康 合は受診で ・4か月児慢	は受診できま い月児健康診	せん)
7月19日(木)	24年 3月 1までに生まれ	日から 9 日 た子ども		ВС	_{诊票} G予防接種 が同伴の場
7月 31日(火)	24年 3月10までに生まれ) 日から 21 日 た子ども	合に必要) ・バスタオル ・筆記用具	/	
▶受診日の都合	が悪い場合っ	や事情により	BCG だけら	受ける	る場合は、

- -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。

(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 7月13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