●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

けんこう広場 Health

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　5月17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

親子教室はじめの一歩

期日　5月11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など▶**対象**　平成25年2月・3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

ママのための体操教室

日時　5月9日から23日までの毎週木曜日で全3回。10：00～11：00▶**会場**　健康福祉センター▶**対象**　平成24年9月・10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**　4月12日（金）8：30から、受け付け。電話で、保健センターへ

こころの健康相談「ポラリス」

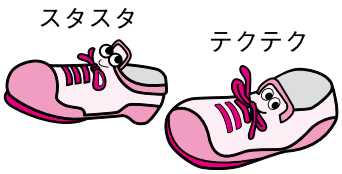
心の悩みをなんとかしたい方やその家族の方、一緒に考える時間を持ちましょう。

日時　4月22日（月）13：30～・14：40～（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

得するウォーキング教室

この教室では、3回のコースで講義や実技を通して、歩く姿勢、注意点など、ウオーキングの基本を学びます。

日時　5月8日から22日までの毎週水曜日で全3回。13：30～15：00▶**会場**　総合体育館▶**対象**　ウオーキングに関心のある方▶**定員**　25人▶**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**　4月10日(水)から受け付け。電話で、保健センターへ



食べ方と栄養の相談

食生活の悩みや不安についてお気軽にご相談ください。

日時　4月23日(火)9：30～・10：30～▶**会場**　保健センター▶**対象**　食生活に疑問をお持ちの方▶**相談員**　管理栄養士▶**申し込み**　電話で、保健センターへ

つかもう元気会「ちから塾」

いつまでも若々しく日常生活を過ごす方法を、仲間と一緒に活動しながら見つけませんか。

会場・時間・期間　下表のとおり▶**内容**　元気づくりの秘けつ、体力テスト、簡単体操、交流など▶**対象**　市内に在住のおおむね65歳以上の方▶**申し込み**　当日、会場へ▶**問合せ先**　介護高齢課（89－2173）

会場	武道館	健康福祉センター	小坂井文化会館
曜日	月曜日	火曜日	水曜日
時間	13：45～15：00	9：45～11：00	9：45～11：00
期間	4月8日から7月29日まで	4月9日から7月16日まで	4月10日から7月17日まで

※祝日を除く

パパママ教室（本物の赤ちゃん抱っこ講座）

先輩パパやママから育児のヒントや体験談を聞き、実際に赤ちゃんを抱っこします。

期日　5月11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

育児相談

期　日	会　場
4月17日（水）	音羽福祉保健センター
4月22日（月）	保健センター
4月24日（水）	御津福祉保健センター
5月1日（水）	健康福祉センター
5月14日（火）	小坂井生涯学習会館

受付時間　9：30～10：30▶**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

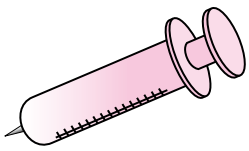
乳幼児健診

受付時間　13：00～13：30▶**会場**　保健センター▶**申し込み**　当日、会場へ▶**その他**　4か月児健診ではブックスタート（絵本の読み聞かせ）が、1歳6か月児健診ではフッ化物塗布が、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化物塗布の希望者は、640円（おつりのいらないように）が必要です

	期　日	対　象	持ち物
4か月児健診	4月25日（木）	24年12月11日から20日までに生まれた子ども	バスタオル
	5月9日（木）	24年12月21日から31日までに生まれた子ども	
	5月21日（火）	25年1月1日から10日までに生まれた子ども	
1歳6か月児健診	4月23日（火）	23年10月11日から20日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	5月14日（火）	23年10月21日から31日までに生まれた子ども	
	5月22日（水）	23年11月1日から10日までに生まれた子ども	
2歳児歯科健診	4月24日（水）	23年4月23日から30日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	5月15日（水）	23年5月1日から10日までに生まれた子ども	
	5月23日（木）	23年5月11日から20日までに生まれた子ども	
3歳児健診	4月17日（水）	22年1月11日から21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。容器は事前に郵送します）
	5月8日（水）	22年1月22日から31日までに生まれた子ども	
	5月16日（木）	22年2月1日から9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。
▶受診日の都合が悪い方は、保健センターへご連絡ください。

MR（麻しん・風しん混合）予防接種はお早めに

MR（麻しん・風しん混合）ワクチンは、1期は生後12カ月以上24カ月未満の子どもを対象に1回、2期は小学校就学前の1年間で1回接種します。本年度の2期については、平成19年4月2日から20年4月1日までに生まれた子どもを対象に、25年4月1日から26年3月31日までに接種することになります。

麻しんは感染力の強い感染症で、春から初夏にかけて流行します。対象年齢になったら、できるだけ早く接種しましょう。