

ママのための体操教室

日時 12月5日から19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25年4月・5月に生まれた子どもとその保護者▶定員 25組▶申し込み 11月12日(火)8:30から、受け付け。電話で、保健センターへ

医師による子育て安心教室

期日 11月22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)▶内容 赤ちゃんの健康管理についての講話▶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 11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25年6月生まれの子どもの保護者▶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▶申し込み 当日、会場へ

もうすぐ3歳!知っ得教室

3歳の子どもの力を伸ばし、生活習慣を学ぶ講座です。  
期日 11月20日(水)▶受付時間 9:45～10:00▶会場 保健センター▶対象 平成22年12月生まれの子どもの保護者▶持ち物 母子健康手帳▶申し込み 当日、会場へ



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、一緒に考えてみませんか。  
日時 11月13日(水)9:30～10:40、11月25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

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 11月26日(火)9:30～10:30▶会場 保健センター▶相談員 管理栄養士▶申し込み 電話で、保健センターへ

介護者交流会

日時 11月15日(金)13:30～15:00▶会場 保健センター▶対象 高齢者を介護している方▶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方が、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、健康体操グループ一覧表を配布します。  
日時 11月23日(土)9:20～12:30▶会場 総合体育館

つかもう元気会「ちから塾」

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、単体体操、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(89-2105)▶その他 運動のできる服装で参加

会場	御津福祉保健センター	東部地域福祉センター	ふれあいセンター
曜日	月曜日	水曜日	木曜日
時間	13:45～15:00	9:45～11:00	9:45～11:00
期間	12月2日から3月24日まで	11月27日から3月19日まで	11月28日から3月20日まで

※祝日・年末年始を除く

# 保健

Hoken Corner

## コーナー



すくすく広場  
Child care

### パパ・ママ子育てハッピーアドバイス

**日時** 12月21日(土) 10:00～12:00 ▶**会場** 勤労福祉会館 ▶**講師・内容** 富山病院心療内科部長・明橋大二医師による「子育てハッピーアドバイス～気持ちがラクになる子育てのコツ教えます～」と題した講演 ▶**申し込み** 電話で、保健センターへ

### 育児相談

期	日	会場
11月20日(水)		音羽福祉保健センター
11月25日(月)		保健センター
11月27日(水)		御津福祉保健センター
12月4日(水)		健康福祉センター
12月10日(火)		小坂井生涯学習会館

**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

### 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	11月26日(火)		25年7月11日から21日までに生まれた子ども	バスタオル
	12月10日(火)		25年7月22日から31日までに生まれた子ども	
	12月17日(火)		25年8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	11月21日(木)		24年5月10日から20日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	12月3日(火)		24年5月21日から31日までに生まれた子ども	
	12月11日(水)		24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27日(水)		23年11月21日から30日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	12月4日(水)		23年12月1日から10日までに生まれた子ども	
	12月18日(水)		23年12月11日から20日までに生まれた子ども	
3歳児健診	11月28日(木)		22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。容器は事前に郵送します)
	12月5日(木)		22年9月1日から10日までに生まれた子ども	
	12月12日(木)		22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。  
▶受診日の都合が悪い方は、保健センターへご連絡ください。

### プ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。お気軽にご参加ください。

**期日** 11月22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 ▶**申し込み** 当日、会場へ

### 妊産婦歯科検診

**期日** 11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

### 親子ピタ・コチヨ教室

**期日** 11月13日(水) ▶**受付時間** 9:45～10:00 ▶**会場** 保健センター ▶**対象** 平成25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