- ●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



#### **「豊川市オリジナル健康体操講習会**

ロコモティブシンドロームや 転倒の予防につながる体操です。 日時 4月21日(火)13:30 ~15:00 ▶ 会場 保健センタ ー ▶ 対象 市内に在住の方 ▶ 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 当日、会場へ



## 健康相談

日時 4月13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・健康に関す る相談 ▶ 申し込み 電話で、保 健センターへ



# 介護予防教室「ちから塾15回コース」 いつまでもいきいきと健康に 意欲があ

いつまでもいきいきと健康に 暮らすための秘訣を一緒に考え る教室です。

会場・曜日・時間・期間 下表のとおり▶内容 運動・栄養・お口の話、簡単体操、交流など ▶対象 市内に在住のおおむね65歳以上で介護予防に対する 意欲があり、自ら教室に参加できる方▶定員 各30人程度▶ 受講料 無料▶申し込み 3月 23日(月)午前9時から受け付け。電話で、介護高齢課へ▶ 問合せ先 介護高齢課(89 -2105)▶その他 動きやすい服装で参加

会場	武道館	小坂井文化会館	一宮生涯学習会館
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6日から7月27日まで (5月4日、7月20日を除く)	4月7日から8月4日まで (5月5日、7月21日・28日 を除く)	4月8日から7月29日まで (4月29日、5月6日を除く)

# 「体操グループ一覧表」 掲載希望グループ募集

#### 「介護予防教室「たまり場」

会場・曜日・時間・期間 下表のとおり▶内容 簡単な体操や参加者同士の交流など▶対象市内に在住のおおむね 65 歳以上で介護予防に対する意欲があり、自ら教室に参加できる方▶

定員 各 20 人程度 ▶ 受講料 無料 ▶ 申し込み 4 月 6 日 (月) 午前 9 時から受け付け。電話で、 介護高齢課へ ▶ 問合せ先 介護 高齢課 (89 - 2105) ▶ その他 動きやすい服装で参加

会場	御津福祉保健センター	御油公民館	桜ヶ丘ミュージアム
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	4月20日から6月29日まで (5月4日を除く)	5月13日から7月22日まで (7月15日を除く)	4月23日から6月25日まで

# Hemealth 保健コーナー Hoken Corner



## パパママ教室

こころと身体の安産準備講座 を開催します。

期日 4月17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

#### 【モグモグ教室】

期日・対象 4月9日 (木) = 平成26年11月1日から15日までに生まれた子どもとその保護者 ▷ 4月23日 (木) = 平成26年11月16日から30日までに生まれた子どもとその保護者 ▶受付時間 9:45~10:00 ▶会場 保健センター▶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



# 親子ピタ・コチョ教室

9カ月の子ども向けの離乳食 と歯みがきの講座です。

期日 4月8日 (水) ▶受付時 間 9:45~10:00 ▶会場 保健センター▶対象 平成26 年7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



#### プレママごはん講座

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 4月20日(月) ▶受付 時間 13:15~13:30 ▶会場 保健センター▶対象 妊娠中 の方とその家族▶持ち物 母子 健康手帳、筆記用具▶申し込み 当日、会場へ



# もうすぐ3歳!知っ得教室

3歳の子どもの力を伸ばす生 活習慣を学べる教室です。

期日 4月15日(水) ▶受付 時間 9:45~10:00 ▶会場 保健センター▶対象 平成 24年5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

#### (子育て安心教室(からだ編))

小児科医による赤ちゃんの体 や心の発達、健康管理について の講話です。

期日 4月24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6カ月未満の方とその家族▶持ち物 母子健康手帳、筆記用具▶申し込み 当日、会

#### 妊産婦歯科健診

場へ

期日 4月13日(月)·27日(月) ▶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



#### (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 4月6日(月) ▶受付時 間 13:15~13:30 ▶会場 保健センター▶対象 妊娠中の 方とその家族▶持ち物 母子健 康手帳、筆記用具▶申し込み 当日、会場へ

