

健康づくり推進員養成講座

日時▶11月2日・9日・16日・30日、12月7日の木曜日(全5回)13:30~15:30

会場▶保健センター他

内容▶健康に関する情報を地域へ発信し、健康づくりをすすめるボランティアを養成する「すきま時間で健康と充実をGet」と題した講座

定員▶20人(先着順)

申込▶11月1日(水)まで、電話で、保健センター(95-4803)へ。市ホームページからも受付

その他▶受講後、希望する方は健康づくり推進員になることができます



申込はこちら



Health and Fitness



●保健センター 89-0610
詳しい情報は 豊川市 保健 検索

楽ちん栄養バランス教室

日時▶11月7日(火)10:00~11:30

会場▶保健センター

内容▶自分に合った、たんぱく質・糖質・油の取り方を「手ばかり」を使って学ぶ講座

定員▶20人(先着順)

申込▶11月6日(月)まで、電話で、保健センター(95-4803)へ



筋肉の質に注目!血糖降下教室

日時▶11月21日(火)13:30~15:30

会場▶保健センター

内容▶健康運動指導士による運動の実践と、保健師によるミニ講話

対象▶血糖値が気になる40~64歳の方

定員▶20人(先着順)

申込▶11月14日(火)まで、電話で、保健センター(95-4803)へ

その他▶動きやすい服装で参加

口からはじめる健康アップ教室

日時▶11月9日(木)13:30~15:30

会場▶中央図書館

講師・内容▶豊川市歯科医師会・杉石泰歯科医師による「後悔したことナンバーワンは歯医者に行っておけばよかった」と題した、歯周病と全身疾患の関係性に関する講座

対象▶市内に在住の方

定員▶60人(先着順)

申込▶11月8日(水)まで、電話で、保健センター(95-4803)へ。FAX(89-5960)、または市ホームページでも受付



申込はこちら

ウェルネス8020めざそう会

日時▶11月30日(木)13:30~15:30

会場▶文化会館

講師・内容▶豊川市歯科医師会・川上晃正歯科医師、小川雄右歯科医師による「最期まで自分のことが自分でできるカラダづくりのポイントは“オーラルフレイル予防”」と題した講演

対象▶市内に在住、または在勤の方

定員▶100人(先着順)

申込▶11月29日(水)まで、電話で、保健センター(95-4803)へ。FAX(89-5960)、または市ホームページからも受付



申込はこちら ▶



新型コロナワクチン追加接種に関するお知らせ

豊川市新型コロナワクチンコールセンター ☎56-2210 (FAX)89-5960 時間▶9:00~17:00(土・日曜日、祝日を含む)

接種期間▶令和6年3月31日(日)まで

接種会場▶個別接種は市内医療機関/集団接種は市民プラザ(プリオⅡ4階)、保健センター

対象▶初回接種が完了している生後6カ月以上の方

利用可能な接種券▶前回接種から3カ月経過後に順次発送するクリーム色の接種券(お手元に未使用の接種券がある場合はそちらを利用してください。その場合は、改めて接種券は発送されません)

※一度も接種していない方向けの初回接種も実施しています。希望する方は、[豊川市新型コロナワクチンコールセンター](#)へお問い合わせください。

※[豊川市新型コロナワクチンコールセンター](#)は、11月1日(水)から、平日だけ開設します。時間の変更はありません。



市ホームページ
はこちら

すくすく広場

会場▶保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
プレママ授乳交流会	11月 1日(水) 9:45~10:00	妊娠中の方	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
1回でわかる!産後ライフ教室	11月20日(月)13:15~13:30	妊娠中の方と家族	
妊産婦歯科健診	11月13日(月)・27日(月) 13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	当日、母子手帳を持って会場へ
子育て安心教室(おくち編)	11月24日(金)13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方と家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)。会場は勤労福祉会館となります
母乳相談	11月10日(金)・15日(水)・24日(金) 9:30~10:30~	概ね産後3カ月未満の方	電話で、保健センターへ(要予約)
みんなで学ぶ! 赤ちゃんの気持ち教室	11月14日(水) 9:45~10:00	生後2~3カ月の子どもと家族	
産後のからだ整え教室	11月10日(金)10:00~10:15	令和5年7・8月に出産した方	市ホームページで受付(要予約)
モグモグ教室	11月10日(金) 9:45~10:00	令和5年6月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具、大人用スプーン、4か月児健診で配布された離乳食のチラシを持って会場へ
	11月24日(金) 9:45~10:00	令和5年6月16日~30日生まれの子ども	
ママのリフレッシュ エクササイズ	11月17日(金)10:00~10:15	令和5年3・4月生まれの子どもと母	市ホームページで受付(要予約)
親子ピタ・コチョコ教室	11月 8日(水) 9:45~10:00	令和5年2月生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	11月10日(金)13:30~14:30~	就学前の子ども	電話で、保健センター(95-4653)へ(要予約)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
育児相談	11月 1日(水) 9:30~10:30	いかまい館	乳幼児と家族	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ
	11月14日(水) 9:30~10:30	こぞかい葵風館		
	11月15日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	11月22日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		
	11月27日(月) 9:30~10:30	保健センター		

けんこう広場

会場▶保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
健康相談	11月 6日(月) 9:30~10:40~	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	11月 8日(水) 9:30~10:40~	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)
	11月27日(月)13:00~14:10~		
食べ方と栄養相談	11月28日(水) 9:30~10:40~	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)