

# フッ化物塗布のご案内



実施日/会場 11月13日(火) ぬくもりセンター			
受付時間	定員	受付時間	定員
13:30～14:00	20名	14:30～15:00	20名
14:00～14:30	20名	15:00～15:30	20名

実施日/会場 11月20日(火) 保健センター			
受付時間	定員	受付時間	定員
9:00～9:30	20名	13:30～14:00	20名
9:30～10:00	20名	14:00～14:30	20名
10:00～10:30	20名	14:30～15:00	20名
10:30～11:00	20名	15:00～15:30	25名

実施日/会場 11月21日(水) ぬくもりセンター			
受付時間	定員	受付時間	定員
13:30～14:00	20名	14:30～15:00	20名
14:00～14:30	20名	15:00～15:30	20名

町では、お子さんの虫歯予防と歯を強くするためのブラッシング方法の確認、幼児フッ化物塗布を実施しています。

必ず予約が必要ですので、左表の実施日時と会場をご確認うえ下記へお申込みください。

**対象** 満1歳以上～就学前の児(1歳未満でも歯が8本以上生えていれば可)

**申込み期間** 10月10日(水)～31日(水)

※必ず電話で予約をしてください。

**持ち物** 母子健康手帳、お子さんの歯ブラシ・フェイスタオル

**申込み・問合せ**

健康福祉課健康推進グループ ☎⑤ 4556

## 秋の

## ヘルシーウォーキング

北海道が行う温浴施設等を利用した健康づくり事業【第2弾】は、年齢・性別を問わず、気軽に楽しみ、エクササイズの高効率とされる『ノルディックウォーキング』です。

通常のウォーキングよりも足腰への負担が少ない割りに、エネルギー消費量は高いとされています。

どなたでも参加できます。

ぜひ、体験してみませんか



**日時** 10月28日(日) 9時～12時30分頃

**会場** ぬくもりセンター、鹿公園  
(集合：ぬくもりセンター)

**参加料** 一般・中学・高校生 500円(入浴料込み)  
／小学生 250円／就学前児童 無料  
※当日会場で徴収します。

**定員** 20名(定員になり次第、受付終了)

**申込み締切** 10月19日(金)

※小学生以下の場合は必ず保護者が同伴してください。

**申込み・問合せ**

健康福祉課健康推進グループ ☎⑤ 4556

～食べる力を育てよう～

## 離乳食講習会・歯の健康相談

下記の日程で行います。ぜひご参加ください。

**日時** 11月7日(水) 受付9時30分～  
(終了予定時間12時頃)

**対象** 2か月～1歳1か月の児と保護者

**会場** 保健センター

**内容** (1)離乳食講習会…栄養士と一緒に作り、皆さんで試食します。

メニュー

10倍粥、煮つぶしりんご、かぼちゃのマッシュ、ドリア、トマトのうらごし、ホワイトソース、白身魚のすり流し、ほうれん草ソテー

(2)歯の健康相談…歯科衛生による歯の健康教育。

(3)その他希望により、乳児相談や栄養相談、身体測定も行えます。

※離乳食講習会と歯の健康相談の時は、保育士がお子さんとふれあい遊びをします。

**持ち物** 母子健康手帳、子どもとお父さんお母さんの歯ブラシ、手鏡、エプロン

**定員** 10組

**申込み期間** 10月15日(月)～26日(金)

※必ずお電話でお申込みください。定員になり次第、受付終了。

**申込み・問合せ**

健康福祉課健康推進グループ ☎⑤ 4556