

# 健康

目指そう！  
むし歯のないぴかぴかの歯

保健センター (☎) 82211

## 家庭で行うむし歯予防

○歯みがきのポイント  
・歯が生え始めたら歯みがきの習慣を！  
・子ども専用（のど突き防止仕様）の歯ブラシを自分で持たせてカミカミすることで歯ブラシの感触に慣れさせます。

・子ども専用の歯ブラシとは別で仕上げみがき専用の歯ブラシを使用します。  
・歯みがき中に数を数えたり、歌を歌ったりして「おしまい」がわかるようにすることも嫌がらない工夫のひとつです。

## ○食習慣のポイント

・食事、おやつ時間を決めて「だらだら食べ」しないようにしましょう。

※保健センターの育児相談で歯科衛生士の歯科相談も受けられますのでぜひご利用ください。詳細は14ページの健康ガイドをご覧ください。

## 定期的な健診、フッ化物塗布

かかりつけ歯科医をもち、定期的に受診することが望ましいです。

※2歳児対象「歯☆ぴか健診」が9月2日(月)に保健センターで行われ

ます。詳細は14ページの健康ガイドをご覧ください。



## 健康ボランティアオーキング

保健センター (☎) 82211

9月18日(水) 午前9時20分から

保健センター集合

竜北中学校と山屋敷うらみち歩

き(5.1km)

どなたでも

帽子、汗拭きタオル、飲み物

不要

# スポーツ

## スポーツ教室 ソフトバレーボール (後期) 教室

生涯学習スポーツ課 スポーツ振興係 (☎) 5151 午前9時～午後5時 祝日を除く月曜休館

9月24日(火)～11月26日(火)の毎週

火曜日(全10回) 午後7時～9時

福祉体育館 主競技場

市内在住・在勤の女性

50人(先着順)

体育館シューズ、

タオル、膝当て、飲み物

64歳以下 1千850円

65歳以上 1千200円  
8月30日(金)までに受講料を添え



て生涯学習スポーツ課へ。

## スポーツ教室 パパ・ママと一緒に楽しく運動教室

生涯学習スポーツ課 スポーツ振興係 (☎) 5151 午前9時～午後5時 祝日を除く月曜休館

将来教員を目指す大学生を指導者に「ボール遊び」「縄跳び遊び」「マット遊び」などの工夫された運動をします。親子で楽しくふれあい、思いっきり身体を動かす教室です。

時 左表のとおり

第1回	9月21日(土)
第2回	9月28日(土)
第3回	10月5日(土)
第4回	10月12日(土)
第5回	10月19日(土)
第6回	11月17日(日)
第7回	11月23日(祝)
第8回	11月30日(土)
第9回	12月7日(土)
第10回	12月14日(土)

※いずれも午前10時～11時30分

来迎寺小学校体育館 他

市内在住の5歳～小学2年生の子どもの保護者。保護者が在勤の人も可能。

30組(先着順)

運動のできる服装、体育館

シューズ、縄跳び、飲み物等

1人800円(スポーツ安全保険料)

8月30日(金)ま

で受講料を添え

て生涯学習スポー

ツ課へ。



広告

# 弁護士法人 白濱法律事務所

(愛知県弁護士会所属)

- 不動産、建築トラブル
- 相続、遺留分、離婚
- 交通事故、労災事故
- 企業法務
- 債権回収
- 破産、債務整理
- 刑事

相談料無料  
(初回30分)

- 重人 広志
- 白濱 香川
- 西尾 祐一郎
- 居石 孝男
- 古田 博大
- 西森 雄紀
- 西野 智貴

刈谷事務所 ☎0566-91-0210

刈谷駅南口よりすぐ  
刈谷市若松町2丁目2番地

岡崎事務所 ☎0564-54-3777

JR岡崎駅東口よりすぐ  
岡崎市羽根町字北ノ郷45

