

健康

申込・問合せ：健康推進課 (☎64-13311 千202)

糖尿病予防講座

とき 6月6日(金) 午前10時~11時30分

ところ 保谷保健福祉総合センター

対象 食事療法をこれから始める方およびその家族

定員 10人(申込順)

内容 糖尿病の食事療法

講師 管理栄養士、保健師

申込 6月5日(木)までに電話

健康推進課(☎内線2366)

若がい塾

とき 6月2日(月) 9時~11時

ところ 田無総合福祉センター

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 30人(応募多数の場合は抽選)

内容・時間 講演会・交流会

運動：午前9時30分~午後10時

正午 調理実習・歯磨き指導

申込 はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、5月23日(金)(消印有効)までに「若がい塾」係へ

健康推進課(☎内線2367)

寝たきり予防講演会

とき 6月2日(月) 午後2時~3時

ところ 田無総合福祉センター

対象 なたでも

定員 30人

テーマ 高齢者の健康づくりおよび寝たきり・痴呆予防

講師 須貝佑一先生(精神科)

申込 直接会場へお越しください。

健康推進課(☎内線2367)

高脂血症予防講演会

とき 6月12日(木) 午後1時30分~3時30分

ところ 田無総合福祉センター

定員 30人

申込 当日、直接会場へ

健康推進課(☎内線2367)

高脂血症予防教室

とき 6月12日(木)・19日(木)・7月3日(木)・10日(木)・15日(火)・17日(木)・24日(木)・10月9日(木)・16日(木)・20日(月)・23日(木) 全11回

ところ 田無総合福祉センター

対象 市内在住の40歳~60歳までの方で、過去1年間に健康診査を受けた方

定員 25人(応募多数の場合は抽選)

内容 医師・栄養士講演、交流会、運動、体力測定、調理実習、歯磨き指導、栄養聞き取り、判定会、個別相談

*運動中心です。心臓の病気がおよび腰・ひざ痛のある方はご遠慮ください。

申込 はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、5月23日(金)(消印有効)までに「高脂血症予防教室」係へ

健康推進課(☎内線2367)

離乳食講習会

とき 6月25日(水) 午後1時30分~3時

ところ 田無総合福祉センター

対象 月齢 6~8か月児

定員 20組

内容 中期・後期食のお話と試食、歯科のお話

申込 往復はがきに住所、氏名(親と子、ふりがな)、乳児の生年月日、電話番号を明記し、6月11日(消印有効)までに「離乳食講習会」係へ

健康推進課(☎内線2362)

胸部検診(結核・肺がん)を行っています

受付時間は、午前9時30分~11時、午後1時30分~3時

母親学級・両親学級

市内在住の、初めてパパ・ママになる方を対象に、母親学級・両親学級を開催します。

母親学級(1コース3日間) 日程 表1参照

費用 無料

定員 30人(申込順)

申込 電話でお申込ください

両親学級(1コース半日) 日程 表2参照

費用 無料

定員 25組

です。詳しくは4月15日号の広報をご覧ください。

健康推進課(☎内線2367)

ことばの遅れが気になる子どもの発達相談会

とき 5月28日(水) 午前9時30分~正午(予約制)

6月6日(金) 午前9時30分~正午(予約制)

ところ こどもの発達センター

相談員、医師 湯汲英史

先生(言語聴覚士、精神保健福祉士) 洲鎌倫子先生(小児神経科)

申込 5月19日(月)から電話で

こどもの発達センターひいらぎ(☎22-9897)

申込 往復はがきに住所・夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・希望日(第三希望まで)・出産予定日・市の母親学級受講の有無を明記し、6月12日(消印有効)までに「両親学級担当」係へ

*案内チラシは、母子健康手帳に同封の他、健康推進課、田無総合福祉センター、田無庁舎市民課、各出張所窓口で配布

健康推進課(☎内線2364)

表1 母親学級日程

Table with 3 columns: 日時, 会場, 回数. Rows include dates like 6月2日, 6月10日, 6月16日, 6月23日, 7月1日, 7月7日.

表2 両親学級日程

Table with 3 columns: 日時, 会場, 回数. Rows include dates 7月12日 (土) 午前9時15分~正午, 7月12日 (土) 午後1時15分~4時.

5月の休日診療

診療時間 病院...午前9時~午後10時 医院...午前9時~午後5時

Table of medical facilities with columns for date, facility name, address, and phone number.

~西東京市休日診療所~

上記の休日の全ての日に診療を行っています。診療時間...午前10時~正午、午後1時~4時、5時~9時

5月の休日歯科診療

受付時間...午前10時~午後4時

Table of dental facilities with columns for date, facility name, address, and phone number.

歯の衛生月間

「う蝕と歯周病の成因とリスクファクター」 「歯を磨こう」という言葉は何度も聞かされていることではないが、本当はどんなことがむし歯と歯周病に、影響を与えているのかを解説します。

とき 6月17日(火) 午後1時~2時30分

ところ 保谷保健福祉総合センター

講師 五十嵐治先生(保谷)

市民の方ならどなたでも

栄養相談

とき・ところ 2日(月) 午後1時30分~3時30分・保谷保健福祉総合センター

定員 5人(申込順・前日までに電話予約制)

内容 栄養士による相談

6月の育児相談

育児相談

とき・ところ 2日、23日(月) 午前9時30分~11時

対象 1歳4か月頃

ママサロン(電話予約制)

とき・ところ 18日(水) 午前9時30分~11時

対象 1歳6か月頃

ママサロン(電話予約制)

とき・ところ 23日(月) 午前10時~11時30分

対象 生後2~3か月の乳児を持つ保護者

内容 ストレッチ体操等 体重測定

定希望者の方は、9時30分から開所してします。

6月の予防接種

ポリオ予防接種

田無総合福祉センター

23日(月)・24日(火) 午後1時15分~2時

保谷保健福祉総合センター

26日(木)・27日(金) 午後1時15分~2時

6月の乳幼児健康診査

対象者に個別通知します。転入の方は、事前に連絡をしてください。

田無会場(母子保健センター)

3~4か月児健康診査: 19日(木)

5日・26日(木)

1歳6か月児健康診査: 10日・24日(火)

17日(火)

