



# 健康ひろば



**記入例**

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課

**はがき・Eメール**

「ファミリー学級」申し込み

- ①参加希望コース
- ②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日
- ③住所
- ④電話番号
- ⑤出産予定日・病院名
- ⑥病院などの母親学級受講(予定)の有無
- ⑦お母様の参加予定日(例)両日、2日目のみ

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 <sup>※</sup>
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b> 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】	2月26日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター 3月8日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住で立位がとれる方/ 各日20人(申込順)	前日までに電話予約 ※10人以上で出張講座も実施します (平日の午前9時～午後5時、会場は ご用意ください)。
<b>栄養相談</b> 【管理栄養士による相談】	3月7日(月)午後1時～3時15分/ 保谷保健福祉総合センター 3月16日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/各日3人(申込順)	3月3日(木)までに電話予約 3月11日(金)までに電話予約
<b>サンテカレッジ 運動講座</b> 【今からはじめる運動習慣のための基礎3日間コース】	3月23日(水)午前9時30分～11時30分/ 田無総合福祉センター ※3日間コースの3日目のみ	市内在住の方/ 10人程度(申込多数の場合は抽選) ※保育あり	3月16日(水)までに電話予約
<b>ボディケア講座～腰痛予防～</b> 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操】	3月2日(水)午後1時～2時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人(申込順)	前日までに電話予約
<b>リハビリ窓口相談</b> 【リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士による相談】	3月2日(水)午後2時15分～3時15分・ 3月17日(木)午前11時15分～午後0時15分/ 保谷保健福祉総合センター	リハビリに関する相談を希望する方 とその関係者/ 各日2人程度(申込順)	前日までに電話予約
<b>ファミリー学級2日間コース</b> ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 【妊娠中の生活と健康、赤ちゃんのいる生活、父親の役割・育児参加方法など】	<b>第1コース</b> ：4月8日(金)・23日(土) 午前9時30分～午後0時45分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の初めて父親・母親になる 方(妊婦のみの参加も可)/22組 ◇対象出産予定日の目安 7月9日～9月10日	はがきまたはEメール(記入例参照) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効) 3月11日(金)～3月21日(木)

**子ども** ◆健康課係(☎042-438-4037) 当日…申込不要・当日、直接会場へ ※転入などの方は事前にご連絡ください。

<p><b>3～4カ月児健康診査</b></p> <p>時 2月25日(木)、3月3日(木)・24日(木) 受付：午後0時10分～1時10分 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知</p>	<p><b>1歳児お誕生相談会</b></p> <p>時 2月22日(月)、3月7日(月)・28日(月) 受付：午前9時～10時 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)</p>	<p><b>2歳児すくすく相談会</b></p> <p>時 2月23日(火)、3月8日(火)・22日(火) 受付：午前9時～10時 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)</p>	<p><b>3歳児健康診査</b></p> <p>時 2月17日(水)・24日(水)、3月9日(水)・16日(水)・23日(水) ※指定された日時にお越しください。 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(4歳未満で希望する方はお問い合わせください)</p>
<p><b>BCG予防接種</b></p> <p>生後5カ月になる前のお子さんに日時を指定した通知を送付します。 場 保谷保健福祉総合センター 対 生後1歳になる前日まで、まだBCG接種を受けていないお子さん</p>	<p><b>育児相談</b> (身体計測と育児に関する相談) <b>当日</b></p> <p>時・場 2月29日(月)受付：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター 3月29日(火)受付：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター 対 乳幼児と保護者</p>	<p><b>子育て講座</b> (離乳食と歯が生えてくる頃の話) <b>当日</b></p> <p>時・場 2月29日(月)・保谷保健福祉総合センター 3月29日(火)・田無総合福祉センター 1回目：午前10時～10時40分 2回目：午前10時50分～11時30分 対 7～8カ月ぐらいの乳児と保護者(各回先着15組)</p>	

**休日診療** ※健康保険証、診察代をお持ちください。

**内科**(受診の際は、小児科など診療科目をお問い合わせのうえお出掛けください)

診療時間	午前9時～午後10時	午前9時～午後5時	午前10時～正午 午後1時～4時 午後5時～9時
21日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	川村クリニック 柳沢6-1-1 HBビル2階 ☎042-450-7878	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※歯科診療は行っていません。 ※受付時間は、各診療終了時間の30分前まで
28日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科は午後5時まで ☎042-464-1511	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K・flat1階 ☎042-425-1178	

**歯科**(受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください)

受付時間	午前10時～午後4時	
21日	とよき歯科 住吉町3-11-4 ☎042-424-8605	28日 パンダ歯科クリニック 田無町4-4-15 宮田ビル2階 ☎042-465-6480

**シニアルーム** シニア世代向け情報 ※市からの連絡帳コーナーもご覧ください。

**シルバーウィーク開催** ～スポーツ施設の無料利用～

時 3月7日(月)～18日(金)の平日午前9時～午後3時入館  
※午後3時以降と土・日曜日、祝日は有料  
場 スポーツセンター・きらっと・総合体育館  
内 ●温水プール・トレーニング室・ランニング走道の無料利用  
●温水プール・フロア教室(下表参照)の無料参加  
対 市内在住の65歳以上の方  
□教室申込 2月25日(木)までに、直接または電話で各館へ(申込多数の場合は抽選)

□参加・利用方法 利用時に「平成27年度西東京市シルバーウィーク参加カード」を提示してください。  
※平成27年度用カードは、随時作成可  
※平成26年度用カードをお持ちの方は、カードと住所が分かるものをご持参ください。  
※カードをお持ちでない方は、初回のみ本人確認書類(住所・年齢の分かるもの)をご持参ください。  
問 スポーツセンター (☎042-425-0505)  
◆スポーツ振興課係 (☎042-438-4081)

	教室名	場所	日時	定員
プ ー ル	① 水中体幹トレーニング	スポーツセンター (温水プール)	3月8日(火) 午後1時～2時	各25人
	② 健康水中運動		18日(金) 午後2時～3時	
フ ロ ア	③ 筋力アップ体操	スポーツセンター	11日(金) 午後1時～2時	各20人
	④ ストレッチ&ほぐし ～ウェープリングを使って～		15日(火)	
	⑤ 転ばぬ先の健脳健骨体操	きらっと	9日(水) 午前10時30分～11時30分	
	⑥ やさしいバランス体操		14日(月)	
	⑦ ボールを使った簡単体操	総合体育館	10日(木)	
	⑧ ウォーキング&簡単筋トレ		16日(水)	

**健康ガイド**

■子宮頸がん検診は2月29日(月)まで  
乳がん検診は3月31日(木)まで  
受診券をお持ちの方はお急ぎください。  
※佐々総合病院の乳がん検診は、定員に達したため予約を終了しました。  
◆健康課係(☎042-438-4021)

■乳がん・子宮頸がん検診普及啓発講座  
女性のがんについて、医師が検診・早期発見の重要性をお伝えします。  
時 3月5日(土)午後3時～4時(2時30分開場)  
◆健康課係(☎042-438-4037)

※当日、直接会場へ。保育あり(先着順)  
場・問 佐々総合病院(共催) (☎042-461-1535)  
■健康相談会「保健師が地域のお風呂屋さんへ伺います！」  
公衆浴場の利用者を対象とした、血圧やメタボなど健康全般に関する個別相談会です。  
時・場 3月1日(火)午後4時～7時・庚申湯  
3月4日(金)午後3時～6時・松の湯  
3月9日(水)午後4時～7時・ゆパウザ  
◆健康課係(☎042-438-4037)