

健康のページ

保健福祉センター

- す** :すくすく子育て課 ☎(260)5609
- 医** :医療健診課 ☎(260)5662
- 障** :障がい福祉課 ☎(260)5665
- 人** :人生100年推進課 ☎(260)5612
- 健** :健康づくり推進課 ☎(260)5663

※車でのご来場はご遠慮ください。

子どもの健診ほか

障がい者(児)歯科健診

歯科健診、口腔内の相談、ブラッシング指導(治療が必要な場合は医療機関を紹介) 日3/10(木)13:00~16:00 保健福祉センター 対 歯科医院での受診が困難な市内在住の身体・知的・精神障がい者(児) 定 先着5人 申 3/2(水)までに直接または電話で。

定期健診

対象者には、個別通知で案内します/4か月児健診、1歳6か月児健診(歯科)、3歳6か月児健診▶公共施設で集団健診/8か月児健診、1歳6か月児健診(内科)▶協力医療機関で個別健診。

教室・相談

2歳児歯科相談

歯科医による診察、育児や栄養、歯の個別相談 日2/16(水)13:00~13:30~ 場 いずれも地域医療センター 対 市内在住の2歳~2歳11か月の子と保護者 定 各先着15組 持 母子健康手帳、子どもの歯ブラシ 申 電話で。

認知症予防のための運動機器「コグニバイク」にチャレンジ!

ペダルをこぎながらタッチパネルで問題に答えるコグニバイク。ゲーム感覚で認知症予防に取り組みます 日2/17(木)9:30~10:00~10:30~11:00~11:

30~12:00~12:30~(いずれも30分程度) 場 シリウス4階健康度見える化コーナー 対 65歳以上の市内在住者 定 各先着2人 申 電話で。

シリウス、ポラリスで健康度チェック

体組成計、骨健康度測定器、電動血圧計などで測定し、アドバイスが受けられます 日①2/17・②24いずれも木曜日9:30~13:00(1回30分) 場 ①シリウス4階健康度見える化コーナー、②ポラリス健康度測定コーナー 対 市内在住者 定 各回先着2人 申 各開催日の前日12:00までに電話で。

介護予防セミナー

①「食生活で磨く加齢変化に負けない体づくり」、②「運動から始める健康長寿~筋肉・血管・脳の活性」、③「ひざ痛・腰痛を防ごう~ロコトレでひざ痛・腰痛ストップ作戦」 日①2/18(金)13:30~15:00・②22(火)14:00~16:00、③3/3(木)13:30~15:00 場 ①地域医療センター、②渋谷学習センター、③桜丘学習センター 対 60歳以上の市内在住者 定 各先着20人 講 ①市管理栄養士、②③市理学療法士 申 電話で。

認知症サポーター養成講座

認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者となるための講座 日2/19(土)13:30~15:30 場 サンホーム鶴間(西鶴間8-1-2) 定 先着20人 講 地域包括支援センター職員 申 電話で鶴間地域包括支援センター(サンホーム鶴間)☎(271)2770へ。

介護者教室

「薬について学ぼう!」 日2/21(月)13:30~15:00 場 いちよう下和田団地第一集会所(下和田262) 対 市内在住の介護者など 定 先着10人 講 (株)ノバ・ファーマシー薬剤師・保健学博士 西尾豊隆氏 申 電話で桜丘・和田地域包括支援センター(和喜園)☎(268)2621へ。

運動による認知症予防セミナー

自宅で一人でもできるコグニサイズ 日2/21(月)14:30~16:30 場 渋谷学習センター 対 65歳以上の市内在住者 定 先着15人 申 電話で。住所、氏名、電話番号を記載し、ファクス(262)0999も可。

やまとイクメン講座

これから赤ちゃんを迎える喜びや不安を参加者どうしで共有する 日2/26(土)9:30~11:30 場 地域医療センター 対 市内在住のこれから父親になる(なったばかりの)人とパートナー 定 先着15組 持 母子健康手帳、筆記用具 申 電話で。

育児相談

保健師、管理栄養士による健康や育児、食事などの相談 日①2/28(月)、②3/11(金)いずれも9:30~10:30 場 ①地域医療センター、②緑野コミセン 対 市内在住者 持 母子健康手帳 申 電話で。※電話相談は随時受け付け。

健康遊具体験会

健康遊具の正しい使い方、ストレッチ、筋力トレーニングなど、運動のコツを学ぶ 日3/1(火)13:00~14:30 場 富士見橋公園(集合は桜丘学習センター) 対 市内在住者 定 先着15人 講 市理学療法士 持 飲み物、タオル、動きやすい服装で 申 電話で。※雨天の場合は、室内プログラムのみ。

プレママ・パパ教室

①妊娠中の食事や栄養、離乳食のつぶし方体験、②妊娠中の健康管理、出産の経過と過ごし方、③育児・妊婦体験、産後のお母さんの体調管理 日①3/2(水)・②14(月)・③26(土)9:15~11:15(全3回) 場 地域医療センター 対 市内在住の初妊婦(出産予定7~9月)とパートナー 定 先着15組 持 母子健康手帳、筆記用具 申 電話で。

もぐもぐ(ごっくん)かみかみ教室

離乳食の進め方と育児について(①は離乳食のつぶし方体験あり) 日3/2(水)①9:45~11:15・②13:30~15:00 場 いずれも地域医療センター 対 市内在住の①生後4~5か月(離乳食開始前)・②生後6~8か月(離乳食開始後)の第一子の保護者(子ども同伴可) 定 各先着20組 持 母子健康手帳、筆記用具、②は飲み物も 申 電話で。

土曜日のケアラズカフェ(介護者のつどい)

介護者どうし語り合い交流を深める 日3/5(土)13:00~14:30 場 下草柳コミセン 対 市内で介護をしている人など 定 先着15人 申 電話で上草柳・中央地域包括支援センター(見風園)☎(263)1108へ。

おれんじカフェ 話笑和の輪(認知症カフェ)

認知症の不安や悩みを気軽に話す 日3/6(日)14:00~16:00 場 敬愛の園(福田1551) 対 認知症の悩みを抱える本人や家族など 定 先着10人 申 電話で福田南地域包括支援センター(敬愛の園)☎(269)9001へ。

やまとカフェ(認知症カフェ)

認知症の本人と家族を中心に気軽に集い交流する場。認知症サポート医のミニ講和、個別相談もあり 日3/12(土)13:30~15:00 場 保健福祉センター 対 認知症の人と家族、もの忘れなどの不安がある人 定 先着15人 申 3/11(金)までに電話で。

献血にご協力ください

日3/4(金)14:00~16:00 場 市役所本庁舎正面玄関前 申 不要。※献血ができる人の年齢などは、県赤十字血液センターのホームページをごらんください。



ほっとホットサロン

介護者どうし語り合う 日3/17(木)13:30~15:30 場 ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2) 対 市内在住の介護者など 定 先着10人 申 電話で下鶴間つきみ野地域包括支援センター☎(ロゼホームつきみ野)(272)7061へ。

脳とからだの健康チェック

認知機能低下の予防・早期発見に。タブレット端末を使った認知機能検査、体力測定、認知症予防に関する話など 対 65歳以上の市内在住者 定 各回先着1人 申 各開催日の前日(日曜日の場合はその前の金曜日)15:00までに電話で。※結果は後日郵送。

とき	ところ
3/3(木)	保健福祉センター
4(金)	保健福祉センター
7(月)	9:30~10:40~13:00~14:10~15:20~ シリウス6階 生涯学習センター
9(水)	保健福祉センター
11(金)	渋谷学習センター
14(月)	保健福祉センター

3月の救命講習会 ☎(260)5751 救急救命課

①②普通救命講習会Ⅰ、③普通救命講習会Ⅲ(小児・乳児の心肺蘇生法とAED使用方法)、④応急手当普及員再講習会、⑤上級救命講習会 対 市内在住・在勤・在学者(②は福祉施設職員、④は応急手当普及員) 定 いずれも先着8人(③は6人) 持 筆記用具、実技ができる服装で。④は応急手当普及員認定証も 申 各締め切り日までに電話で。

		とき		ところ	申し込み締切日
		講義*	実技		
普通救命Ⅰ	① 3/8(火)	9:00~10:00 13:30~14:30	10:10~12:00 14:40~16:30	市消防本部 ※専用駐車場はありません。	3/1(火)
	② 3/15(火)	13:30~16:30			3/8(火)
普通救命Ⅲ	③ 3/9(水)	9:00~10:00 13:30~14:30	10:10~12:00 14:40~16:30		3/2(水)
	④ 3/4(金)	9:00~12:00			2/25(金)
上級救命講習	⑤ 3/16(水)	9:00~17:00			3/9(水)

※パソコンやスマートフォン、タブレット端末で学べるweb講習も実施しています。申し込み時にweb講習を希望してください。

県厚木保健福祉事務所 大和センター

〒242-0021中央1-5-26
☎(261)2948
FAX(261)7129

※会場の記載がないものは、県厚木保健福祉事務所大和センター。

エイズ検査(電話予約)
日3/1~22の毎週火曜日13:10~15:50。※相談は毎週月~金曜日8:30~12:00・13:00~17:15。

産婦人科医による相談(電話予約)
妊娠、月経不順、婦人科疾患、更年期障害などの相談 日3/2(水)14:00~16:00。

精神保健福祉相談(電話予約)
日3/3(木)・18(金)・24(木)いずれも13:30~15:30 対 心の健康について相談したい人。

B・C型肝炎検査(電話予約)
日3/14(月)9:00~10:30 対 39歳以下で市や会社が実施する肝炎ウイルス検査対象外の人。

認知症相談(電話予約)
日3/15(火)13:30~15:30 対 認知症などで困っている人とその家族など。

サークル 会員募集

場は予定会場です。

さくら川柳会

川柳を通じて親睦、技術向上 日毎月第3金曜日13:30~16:30 場 桜丘学習センター 対 市内在住・在勤者(見学歓迎) 講 金子美知子氏 費 月会費1,000円(投句会員は500円) 問 神宮寺☎(268)1374。

表千家茶道

日2回水曜日9:00~12:30 場 慈緑庵 講 末廣宗光氏 費 入会金1,000円、月会費4,000円、水屋料500円 問 末廣☎080(3408)0541。

ヨガルーム・プラーナ

女性のための優しいヨガ 日毎週金曜日10:15~11:35 場 草柳コミセン 対 女性(子ども同伴可) 講 村岡葉月氏 費 各回1,000円 問 村岡☎080(6810)2053。

コール・コサージュ

女声コーラス、合唱発表 日3回木曜日10:00~12:00 場 鶴間コミセンほか 対 成人女性 講 星野敦子氏 費 月会費3,000円 問 山口☎(264)0029。