

※対象の設定がないものはどなたでも。費用の記載がないものは無料です。

日＝日時 場＝会場 対＝対象 定＝定員 調＝講師・出演者 費＝費用 持＝持ち物 申＝申し込み方法 問＝問い合わせ

# 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
- 人：人生100年推進課 ☎(260)5612
- 障：障がい福祉課 ☎(260)5665

## 保健福祉センター 別館

- 健：健康づくり推進課 ☎(260)5663
- ※車でのお来場はご遠慮ください。

## す 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11/11、12/9いずれも月曜日9:30～10:30 場 地域医療センター 対 市内在住者 持 親子(母子)健康手帳 申 直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。※電話相談は随時受け付け。

## 人 介護者交流会

対 いずれも市内在住の介護者など／ほととホットサロン▶ 日11/15(金)13:30～15:30 場 ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2) 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 ☎(272)7061へ／介護者茶話会▶ 日11/18(月)13:30～15:00 場 サンホーム鶴間(西鶴間8-1-2) 定 先着10人 申 電話で南林間地域包括支援センター ☎(271)5706または鶴間地域包括支援センター ☎(271)2770へ／ケアラズカフェ輪▶ 日11/22(金)13:00～15:00 場 渋谷学習センター 定 先着20人 申 電話で福田南地域包括支援センター ☎(269)9001へ／介護者交流会▶ 日11/26(火)13:30～14:30 場 ポラリス 定 先着10人 申 電話で中央林間地域包括支援センター ☎(271)5572へ。

## す 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て共有する 日11/16(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20組 持 親子(母子)健康手帳、筆記用具 申 直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

## す 1歳児育児教室

育児と食事、卒乳、トイレトレーニング 日11/18(月)10:00～11:30 場 地域医療センター 対 市内在住の1歳～1歳3か月の子と保護者 定 先着25組 持 親子(母子)健康手帳、筆記用具 申 直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

## 人 介護者教室

対 いずれも市内在住の介護者など／終活って何？終活について学びましょう！▶ 日11/19(火)13:30～15:00 場 スミール桜ヶ丘(上和田1021-1) 定 先着15人 調 Happy終活サポートセンターはーとふるケア 申 電話で桜丘・和田地域包括支援センター ☎(268)2621へ／終活について学ぶ②～判断力が衰えてきたら▶ 日11/26(火)13:30～15:00 場 まごころ地域福祉センター 定 先着20人 調 市成年後見支援センター職員 申 電話で福田北地域包括支援センター ☎(267)9992へ／座って出来る体操！血行促進&筋力維持▶ 日11/29(金)13:30～15:00 場 プレマ会みなみ風(上草柳164-5) 定 先着20人 調 機能訓練指導員 武尾実氏 申 11/27(水)までに電話で在宅介護支援センターみなみ風 ☎(264)1000へ。

## 人 認知症カフェ

認知症の本人と家族を中心に気軽に交流する。専門職も参加／市場カフェ▶ 日11/22(金)13:30～15:00 場 大和YMCA(大

和東3-3-16) 対 市内在住者 定 先着10人 申 電話で深見大和地域包括支援センター ☎(264)3192へ。

## 人 公認心理師による認知症相談・介護者交流会

公認心理師が認知症の人を在宅で介護する家族の悩みに応じる。①個別相談、②介護者交流会 日11/27(水)9:30～・10:30～・11:30～、12/18(水)13:30～・14:30～・15:30～(いずれも40分)、②11/27(水)13:30～15:30 場 いずれも保健福祉センター 対 認知症の人を介護する家族など(本人または家族が市内在住者) 定 ①各回1人、②10人 申 電話で。

## 健 健康づくり料理教室 3費

和食の講義と実習 日11/27(水)10:00～13:00 場 シリウス6階生涯学習センター 対 市内在住者 定 20人(定員を超えた場合は保育希望者(対1～3歳 定4人)・初参加者優先) 調 市食生活改善推進員、市管理栄養士 費300円 持 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、調理用マスク、筆記用具 申 11/20(水)までに市のホームページから電子申請または電話で。

## 健 介護予防セミナー 3費

いずれも 対 60歳以上の市内在住者 定 各先着20人 申 電話またはウェブ、市公式LINEで／①③ははじめよう！若さを保つバランスアップ食生活、②体を動かして認知症

## 人 脳とからだの健康チェック

3費

| 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 <b>対</b> 65歳以上の市内在住者 <b>定</b> 各回先着1人 <b>申</b> 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。 |                             | 日 時                                         |                    | 場 所 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|--------------------|-----|
|                                                                                                                                                |                             | ※時間は9:30～・10:40～・13:00～・14:10～<br>(各回60分程度) |                    |     |
| 12月                                                                                                                                            | 4(水)・9(月)・12(木)・23(月)・26(木) |                                             | 保健福祉センター           |     |
|                                                                                                                                                | 11(水)                       |                                             | シリウス6階<br>生涯学習センター |     |
|                                                                                                                                                | 16(月)                       |                                             | 渋谷学習センター           |     |

## 市立病院がんサロン「山ざくら」

☎(260)0111(代) がん相談支援センター

がんサロンは、がん患者や家族などが気軽に語り合う場です。ミニ講座「生活の工夫～生活上のヒント&対処法」、参加者の交流も 日11/27(水)13:15～15:00 場 市立病院3階講堂 対 がんにかかった人、家族、友人など 申 不要。

を予防しよう 日11/28、②12/5・③12/12いずれも木曜日13:00～15:00(②は14:30まで) 場 ①保健福祉センター・②③渋谷学習センター 調 ①③市管理栄養士、②市理学療法士 持 筆記用具。①③はエプロン、三角巾、手拭き、マスクも、②は動きやすい服装で。

## す プレママ・パパ教室

①妊娠中の食事、離乳食のつぶし方体験、②妊娠・産後の健康管理、出産の経過と過ごし方、③育児・妊婦体験 日11/24(水)・②10(火)・③21(土)9:00～11:15(③は9:15～・全3回) 場 地域医療センター 対 市内在住の初めての出産を迎える妊婦(出産予定3～5月)とパートナー 定 各先着①②20組、③25組 持 親子(母子)健康手帳、筆記用具 申 直接または電話で。

## す 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、②は試食あり) 日11/24(水)9:45～11:15・②24(火)13:30～15:00 場 ①地域医療センター、②保健福祉センター 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①15組・②25組 持 親

## 医 集団がん検診、女性のための健康診査

5費

場 ①②渋谷学習センター、③保健福祉センター、④地域医療センター 定 各検査項目定員あり(定員を超えた場合は抽選) 申 ①11/11(月)・②③20(水)・④15(金)(必着)までに市のホームページから電子申請、ファクス(260)1156、はがき、電話で。※費用など詳しくは、対象者に送付している検診・健診ガイドをごらんください。



| 集団がん検診 | 日 | 検査項目      | 肺     | 胃 | 大腸 | 乳(マンモ) | 子宮(頸部) |
|--------|---|-----------|-------|---|----|--------|--------|
|        |   |           | 40歳以上 |   |    | 女性     |        |
|        |   |           |       |   |    | 40歳以上  | 20歳以上  |
|        | ① | 12/18(水)  | ○     | ○ | ○  |        | ○      |
|        | ② | 来年1/10(金) | ○     | ○ | ○  |        | ○      |
|        | ③ | 1/22(水)   | ○     | ○ | ○  | ○      | ○      |

| 女性健康診査 | 日             | 女性健康診査(検尿、血液検査など)    | 〈追加で受けられる項目〉 |                     |                      |
|--------|---------------|----------------------|--------------|---------------------|----------------------|
|        |               |                      | 結核           | 乳がん検診(超音波)          | 子宮頸がん検診              |
|        | ④1/27(月)※保育あり | 昭和60年4/1～平成19年4/1生まれ |              | 昭和60年4/2～平成7年4/1生まれ | 昭和60年4/1～平成17年4/1生まれ |
|        |               |                      |              |                     |                      |

子(母子)健康手帳、筆記用具 申 直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

## 健 健康遊具でプチトレセミナー 3費

健康遊具を活用した介護予防、仲間作りの講義、公園での運動 日12/4～来年3/12の毎週水曜日13:00～15:00(全13回、12/11、1/1を除く) 場 つきみ野学習センター 対 健康遊具を使用する自主グループとして定期的に活動を希望する市内在住者 定 先着20人 調 市理学療法士、市保健師 申 電話またはウェブ、市公式LINEで。

## 人 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専門職を交え交流する。認知症サポート医のミニ講話、個別相談も 日12/5(木)13:30～15:00 場 保健福祉センター 対 認知症の人と家族、物忘れの不安がある人 定 先着15人 申 12/4(水)までに電話で。

## す 自閉症療育講座

「人とちがっていいんだよ その2～自閉症を知ろう」 日12/10(火)10:00～12:00 場 オンライン開催(Zoom) 定 先着80人 調 (社福)大和しらかし会臨床心理士 申 12/5(木)までにウェブで。

## 健 正しい歩き方セミナー 3費

歩行姿勢測定を実施し、結果を基に講義や実技 日12/12(木)10:00～11:00 場 保健福祉センター 対 市内在住者 定 先着20人 調 市理学療法士 持 動きやすい服装 日11/20(水)までに電話で。

## 健 健康普及員月例ウォーキング 3費

「大和市ウォーキングマップ」をもとに四季の花めぐりコースを歩く 日12/14(土)10:00～12:00(雨天中止) 場 引地台公園ロータリー集合・解散 持 帽子、飲み物 申 不要。

## 人 運動による認知症予防セミナー 3費

自宅一人ででもできるコグニサイズの講座 日12/17(火)9:30～11:30 場 シリウス内サブホール 対 65歳以上の市内在住者 定 先着30人 申 電話で。

## 障 障がい歯科診療等相談

静脈鎮静法による診療をはじめ、摂食嚥下発達支援診療や口腔衛生指導など 日毎週火曜日13:30～17:00・木曜日9:00～17:00 場 厚木市歯科保健センター(厚木市中町1-4-1) 対 大和市を含む県央地区在住で、障がいのある人 申 電話で同センター ☎(224)6081へ。

## 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 問(261)7129  
※いずれも 場 同センター。

## エイズ検査(電話予約)

日12/3～24の毎週火曜日いずれも13:10～15:40。※相談は毎週月～金曜日8:30～12:00・13:00～17:15。

## すこやか療育歯科相談(電話予約)

歯科検診、予防処置、食べ方相談 日12/11(水)9:30～15:30 持 発達の遅れや慢性疾患・障がいがある乳幼児。

## 精神保健福祉相談(電話予約)

日12/16(月)・19(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12/23(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。