

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

※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。

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：医療健康課 ☎(260)5662
- 人：人生100年推進課 ☎(260)5612

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。

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 対いずれも市内在住者／れんげカフェ▶日7/12(土)13:30～15:00 場下和田の郷 定15人 申電話で桜丘・和田地域包括支援センター☎(268)2621へ／市場カフェ▶日7/25(金)13:30～15:00 場大和YMCAライフサポートセンター(大和東3-3-16) 定10人 申電話で深見大和地域包括支援センター☎(264)3192へ。

認知症世界の歩き方 for サポーターズ 3 対

認知症の正しい知識を学ぶ 日①7/16(水)13:30～15:30・②21(祝)13:30～15:30・③27(日)14:00～16:00 場①桜森コミセン、②サンホーム鶴間(西鶴間8-1-2)、③敬愛の園(福田1551) 対いずれも市内在住・在勤者 定各先着①15人・②③20人 調地域包括支援センター職員 申電話で①上草柳・中央地域包括支援センター☎(263)1108・②鶴間地域包括支援センター☎(271)2770・③福田南地域包括支援センター☎(269)9001へ。

献血にご協力ください

日7/9(水)①9:30～11:45・②14:15～16:15 場①大和警察署、②大和徳洲会病院(中央4-4-12) 申不要。

介護者教室

いずれも 対市内在住の介護者など 座ってできるヨガ▶日7/16(水)13:30～15:00 場大和YMCAライフサポートセンター(大和東3-3-16) 定先着10人 調チェアヨガ講師 鈴木佳織氏 申電話で深見大和地域包括支援センター☎(264)3192へ／座ってできる健康体操▶日7/18(金)14:00～15:00 場ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2) 定先着15人 調スポーツインストラクター 佐藤美幸氏 申電話で下鶴間つきみ野地域包括支援センター☎(272)7061へ／ご自宅での介護を支える在宅医療▶日7/25(金)13:30～15:00 場まごころ地域福祉センター 定先着20人 調メドアグリクリニックふじさわ職員 申電話で福田北地域包括支援センター☎(267)9992へ／いつまでも運転したい！高齢者の運転について考える▶日7/31(木)13:30～15:00 場南林間地域包括支援センター(南林間1-4-18ジュネス南林間2-1) 定先着20人 調NPO法人高齢者安全運転支援研究会 平塚喜之氏・並木靖幸氏 申7/30(水)までに電話で南林間地域包括支援センター☎(271)5706へ。

介護者交流会

いずれも 対市内在住の介護者など 定10人／ほっとホットサロン▶日7/17(木)13:30～15:30 場ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2) 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7/19(土)13:30～15:00 場南林間地域包括支援センター(南林間1-4-18ジュネス南林間2-1) 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／介護者交流会▶日7/29(火)13:30～15:00 場中央林間地域包括支援セ

ンター(中央林間8-25-8LAPLA中央林間2階) 申電話で中央林間地域包括支援センター☎(271)5572へ。

もぐもぐ(①かみかみ・②ごっくん)教室

離乳食の進め方と育児について(①は離乳食の試食、②は離乳食のつぶし方体験あり) 日①7/22(火)13:30～15:00、②8/8(金)9:45～11:15 場①保健福祉センター、②地域医療センター 対市内在住の①生後6～8か月(離乳食開始後)・②生後4～5か月(離乳食開始前)の第一子の保護者(子ども同伴可) 定各先着①25組・②20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。

幼児のおべんとう教室

子どもにおすすめのお弁当作りと食事についての講義(試食あり) 日7/25(金)13:30～15:00 場保健福祉センター 対市内在住の3歳以上の未就学児と保護者(保護者のみの参加も可) 定先着15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。

介護予防セミナー 3 対

「筋トレ・脳トレ・脂肪とれ！」 日7/29(火)13:00～14:30 場地域医療センター 対60歳以上の市内在住者 定先着20人 調市理学療法士 持筆記用具、動きやすい服装 申電話。ウェブ、市公式LINEで。

やまとカフェ(認知症カフェ)

認知症の本人、家族、もの忘れの不安がある人、専門職などが交流する。認知症サポート医のミニ講話、個別相談も 日7/31(木)13:30～15:00 場保健福祉センター 対認知症の本人または家族が市内在

住者 定先着15人 申7/30(水)までに電話で。

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8/4(月)9:30～・10:00～・10:30～ 場いずれも地域医療センター 対市内在住者 定先着25組 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。

脳とからだの健康チェック 3 対

タブレット端末での認知機能検査、体力測定など 日①8/4(月)・②6(水)・③20(水)・④22(金)いずれも9:30～・10:40～・13:00～・14:10～(各回60分程度) 場①渋谷学習センター、②④保健福祉センター、③シリウス6階生涯学習センター 対65歳以上の市内在住者 定各回先着1人 申7/7(月)～各開催日の前日15:00に電話で。

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8/8(金)・

18(月)・29(金)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11～来年1月)とパートナー 定先着20組 持親子(母子)健康手帳、筆記用具 申直接または電話で。

脳とからだを楽しく鍛えるコグニサイズ教室

認知機能低下予防の習慣をつけるため、仲間と一緒に頭を使いながら運動する。教室終了後も楽しくコグニサイズを継続することを目指す 日①8/19～12/23の毎週火曜日9:30～11:30、②8/22～12/19の毎週金曜日9:30～11:30(いずれも全18回) 場①桜ヶ丘中央病院(福田1-7-1)、②中央林間地域包括支援センター隣(中央林間8-25-8LAPLA中央林間2階) 調①桜ヶ丘中央病院リハビリ専門職、②みどり野リハビリテーション病院リハビリ専門職 対次のすべてに該当する人／脳とからだの健康チェックを受検可能／要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市内在住者／原則、全18回の教室に参加可能な人 定各先着①30人・②20人 申電話で。※通所型サービスC(短期集中型予防サービス)との同時受講は不可。

集団がん検診、女性のための健康診査 5 対

場①③⑤保健福祉センター、②④⑥渋谷学習センター 定各検査項目定員あり(定員を超えた場合は抽選) 日①②7/10(木)・③～⑤22(火)・⑥15(火)(いずれも必着)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	検査項目	肺	胃	大腸	乳(マンモ)	乳(超音波)	子宮(頸部)
		40歳以上			女性		
		40歳以上	30～39歳	20歳以上	40歳以上	30～39歳	20歳以上
集団がん検診	①8/24(日) ※保育あり			○ 女性のみ	○	○	○
	②8/31(日)	○	○	○			○
	③9/3(水) ※保育あり	○	○	○	○		○
	④9/12(金) ※保育あり			○ 女性のみ	○	○	○
	⑤9/19(金)	○	○	○	○		○

女性健康診査	⑥9/12(金) ※保育あり	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	
		昭和61年4/1～ 平成20年4/1生まれ	昭和61年4/2～ 平成8年4/1生まれ	昭和61年4/1～ 平成18年4/1生まれ	

2歳児歯科相談

歯科医の診察、育児や栄養、歯の個別相談 日8/27(水)12:50～・13:20～ 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 持親子(母子)健康手帳、子どもの歯ブラシ 申直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

公認心理師による認知症相談

公認心理師が認知症の人在宅で介護する家族の悩みに応じる個別相談 日8/27(水)13:30～・14:30～・15:30～(いずれも40分) 場保健福祉センター 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) 定各回1人 申電話で。

運動による認知症予防セミナー 3 対

自宅一人でできるコグニサイズの講座 日8/28(木)9:30～11:30 場保健福祉センター 対65歳以上の市内在住者 定先着30人 申7/7(月)から電話で。

ヤマトン健康ポイントにご応募を

7月実施の抽選の応募締め切りは7/10(木)です。抽選で200人に商品券(2,000円分)が当たります。また、今回は昨年度から繰り越しをしたポイントカードの最終応募締め切りです。



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 函(261)7129
※いずれも 場同センター。

エイズ検査(電話予約)

日8/5～26の毎週火曜日いずれも13:15～15:45。※相談は毎週月～金曜日8:30～12:00・13:00～17:15。

精神保健福祉相談(電話予約)

日8/13(水)・28(木)いずれも13:30～15:30 対心の健康について相談したい人。

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8/20(水)9:30～15:30 対発達遅れの遅れや慢性疾患・障がいがある乳幼児。