

※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 講＝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

- ④：すくすく子育て課 ☎(260)5609
- ⑤：医療健康課 ☎(260)5662
- ⑧：人生100年推進課 ☎(260)5612

保健福祉センター 別館

- ⑦：健康づくり推進課 ☎(260)5663

その他

- ②：子育て支援センター ☎(267)9985
(市の所管はこども総務課)
※車ででの来場はご遠慮ください。

⑧ 介護者教室

いずれも 対市内在住の介護者など 定各10～20人／頑張りすぎない自宅介護のコツと施設の選び方▶ 日9/11(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) 講ベネッセシニアサポート理学療法士 林亮輔氏 申深見大和地域包括支援センター ☎(264)3192 へ／介護保険サービスを知らう～看護小規模多機能型居宅介護という選択肢▶ 日9/16(水)13:30～15:00 場スミール桜ヶ丘(上和田1021-1) 申桜丘・和田地域包括支援センター ☎(268)2621 へ／昭和・令和クイズで脳いきいき！笑って学ぶ認知症予防教室▶ 日9/25(金)13:30～15:00 場プレマ会みなみ風(上草柳164-5) 講神奈川県認知症介護指導者 吉野布由美氏 日9/24(木)までに在宅介護支援センター ☎(264)1000 へ。

⑧ 認知症カフェ

認知症の本人と家族を中心に気軽に交流。いずれも 対市内在住者 定各先着15～20人／れんげカフェ▶ 日9/12、10/10いずれも土曜日13:30～15:00 場下和田の郷 申電話で桜丘・和田地域包括支援センター ☎(268)2621 へ／おれんじカフェ 笑和の輪▶ 日9/16(水)14:00～16:00 場渋谷学習センター 申電話で福田南地域包括支援センター ☎(269)9001 へ／市場カフェ▶ 日9/25(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) 申電話で深見大和地域包括支援センター ☎(264)3192 へ。

⑧ 介護者交流会

介護者どうし気軽に話す。専門職も参加。いずれも 対市内在住の介護者など 定各10人程度／ケアラズカフェ上草柳▶ 日9/16(水)13:30～15:00 場上草柳コミセン 申電話で上草柳・中央地域包括支援センター ☎(263)1108 へ／介護者茶話会▶ 日9/18(金)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／ほっとホットサロン▶ 日9/23(祝)14:00～15:30 場ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2) 申不要 問下鶴間つきみ野地域包括支援センター ☎(272)7061 へ／介護者交流会▶ 日9/29(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。

④ 大和市食育講演会

「乳幼児のアレルギーについて」 日9/16(水)14:00～15:00 場オンライン開催(Zoom) 対市内在住の乳幼児の保護者など 定先着100組程度 講市立病院小児科 江原貴子医師 申ウェブまたは市公式LINEで。

⑧ 認知症世界の歩き方 for サポーターズ 3 費

認知症の人や家族を温かく見守り応援するための知識を学ぶ 日9/19(土)10:00～11:30 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) 対市内在住・在勤者 定先着15人 講地域包括支援センター職員 申電話で南林間地域包括支援センター ☎(271)5706 へ。

② スマイルのWA♡ ～アラフォーママのつどい

育児のアドバイス、参加者の交流 日10/9(金)10:00～11:30 場子育て支援センター 対概ね40歳前後の妊婦または第一子を出産した母親と1歳までの子 定先着15組 講バスタオル 講市保健師 日9/7(月)～10/8(木)までに直接または電話で。

⑧ 公認心理師による 認知症相談・介護者交流会

認知症の人在宅で介護する家族の悩み相談に応じる①個別相談、②介護者交流会 日9/28(月)①9:30～・10:30～・11:30～(いずれも40分)・②13:30～15:30 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①各回1人、②10人 申電話で。

⑦ 健康づくり料理教室 3 費

生活習慣病予防のための調理実習。味菜しゅうまい、小松菜のじゃこ炒め、もずくと長芋の和えもの 日9/29(火)10:30～13:30 場シリウス6階生涯学習センター 対市内在住者 定先着24人 講大和市食生活改善推進員、市管理栄養士 費500円 持エプロン、三角巾、手拭用タオル、調理用マスク、筆記用具 日9/1(火)～16(水)に、直接または電話で保健福祉センター別館同課へ。市のホームページから電子申請も可。

④ ①もぐもぐかみかみ・②はじめてのごっくん教室

離乳食の進め方と育児(①は試食、②はつぶし方体験あり) 日①9/29(火)13:30～15:00、②10/7(水)9:45～11:00 場いずれも保健福祉センター 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・②30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。

④ 育児相談

保健師、管理栄養士による健康や育児、食事の相談 日10/5(月)9:30～・10:00～・10:30～ 場いずれも保健福祉センター 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。

⑦ 歩行の質を上げるウォーキングセミナー 3 費

日①10/6(火)10:00～11:30・②20(火)13:30～15:00 場いずれも保健福祉センター 定各先着15人(重複参加不可) 対市内在住者 持汗拭きタオル、動きやすい服装・靴 日9/10(木)から市公式LINE、ウェブ、電話で。

④ 自閉症療育講座

「確かなコミュニケーションを育てよう！～ことばがすべてではない」 日10/6(火)10:00～12:00 場オンライン開催(Zoom)

見逃し配信あり 講(社福)大和しらかし会 臨床心理士 日10/1(木)までにウェブで。

⑧ 運動による認知症予防セミナー(経験者向け) 3 費

脳とからだを同時に動かして認知機能の低下予防を目指すコグニサイズの講座 日10/6(火)14:00～16:00 場渋谷学習センター 対65歳以上の市内在住者 定先着25人 日9/7(月)から電話、ウェブ、市公式LINEで。

④ プレママ・パパ教室

①妊娠中の食事、育児のこと、参加者どうしや先輩ママとの交流、②産後の健康管理、育児・妊婦体験 日①10/7(水)・②17(土)9:00～11:15(全2回) 場保健福祉センター 対市内在住の初めての出産を迎える妊婦(出産予定来年1月～4月)とパートナー 定先着30組 持親子(母子)健康手帳、筆記用具 申直接または電話で。

⑦ 健康寿命をのばそう！ まるごと講座 3 費

運動・栄養・口腔の講話、公園の健康遊具の実践 日①10/7～21の毎週水曜日、12/16(水)、②10/8～22の毎週木曜日、

⑤ 集団がん検診、女性のための健康診査 5 費

場①～④保健福祉センター(④の乳(マンモ)は地域医療センター)、⑤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) 日①②9/10(木)・③④24(木)・⑤15(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。

日	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			40歳以上	30～39歳	20歳以上
集団がん検診	①10/27(火)※保育あり			○ 女性のみ	○	○	○
	②10/30(金)	○	○	○	○		○
	③11/2(月)	○	○	○	○		○
	④11/14(土)	○	○	○	○		○

女性健康診査	⑤11/24(火)※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62年4/1～平成21年4/1生まれ	昭和62年4/2～平成9年4/1生まれ	昭和62年4/1～平成19年4/1生まれ	

12/10(木)いずれも13:00～14:45(全4回) 場①桜丘学習センター、②つきみ野学習センター 講市理学療法士、市管理栄養士、市歯科衛生士 対60歳以上の市内在住者 定先着15人 持飲み物、タオル、動きやすい服装、歩きやすい靴で 日9/1(火)から電話、市公式LINE、ウェブで。

⑧ 脳の健康度チェック 3 費

タブレット端末を使った脳年齢・集中力・記憶力を測定する認知機能検査、認知症予防に関する話など 日①10/8(木)13:45～・15:00～・②14(水)13:45～・15:00～・③20(火)10:00～・11:15～(各回60分程度) 場①シリウス6階生涯学習センター、②保健福祉センター、③渋谷学習センター 対いずれも65歳以上の市内在住者 定各回先着4人 日9/7(月)から電話またはウェブ、市公式LINEで。

⑦ 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」史跡と野鳥さえずる自然の森散策コースを歩く 日10/10(土)10:00～12:00(雨天・熱中症警戒アラート発表時は中止) 場高座渋谷駅東口集合・解散 持帽子、飲み物 申不要。

⑤ 献血にご協力ください

日9/15(火)14:00～16:00 場市役所本庁舎正面玄関前 申不要。

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10/13・27いずれも火曜日13:15～15:45。

精神保健福祉相談(電話予約)

日10/14(水)・22(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10/22(木)9:00～15:30 対発達遅れや慢性疾患・障がいがある乳幼児。

B・C型肝炎検査(電話予約)

日10/26(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。