※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
�す：すくすく子育て課　☎(260)5609
㋥：医療健康課　☎(260)5662
㋭：人生100年推進課　☎(260)5612
㋫：福祉総務課　☎(260)5604

保健福祉センター　別館
㊓：健康づくり推進課　☎(260)5663
※車での来場はご遠慮ください。

�す 自閉症療育講座

いずれも場オンライン開催(Zoom)見逃し配信あり講(社福)大和しらかし会臨床心理士申①11/12(木)、②12/10(木)までにウェブ予約で／**①「遊び・社会性を育てよう～安心・納得・楽しいを大切に」**▶日11/17(火)10:00～12:00／**②「人とちがっていいんだよ その2～自閉症を知ろう」**▶日12/15(火)10:00～12:00。

㋭ 認知症カフェ

認知症の本人と家族を中心に専門職も交えて交流。いずれも対市内在住者定各10～20人／**れんげカフェ**▶日11/14(土)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／**ひなたぼっこ**▶日11/25(水)14:00～15:00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／**市場カフェ**▶日11/27(金)13:30～15:00場大和YMCA(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。

㋭ 公認心理師による認知症相談・介護者交流会

認知症の人を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①11/16(月)9:30～・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。

㋭ 介護者交流会

在宅介護するかたの交流会。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／**ほっとホットサロン**▶日11/17(火)14:00～15:30場ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2)申不要／**介護者茶話会**▶日11/18(水)13:30～15:00場サンホーム鶴間(西鶴間8-1-2)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11/24(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／**ケアラーズカフェ輪～つながり**▶日11/27(金)13:00～15:00場渋谷学習センター申不要／**家族カフェ**▶日11/28(土)10:00～12:00場和喜園(下和田822-1)申電話で桜丘・和田地域包括支援センター☎(268)2621へ。

㋭ 介護者教室

いずれも対市内在住の介護者など定各10～20人程度／**栄養満点！ 簡単料理の紹介**▶日11/19(木)14:00～16:00場ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2)講中北薬品(株)管理栄養士申下鶴間つきみ野地域包括支援センター☎(272)7061へ／**寒さに負けない！ マイナス10歳!? 若返り体操**▶日11/27(金)13:30～15:00場プレマ会みなみ風(上草柳164-5)講鍼灸マッサージ師　藤井陽菜(はるな)氏申11/25(水)までに在宅介護支援センター☎(264)1000へ／**誤嚥(ごえん)事故を防ぐ！**▶日11/27(金)13:30～15:00場まごころ地域福祉センター講中北薬品(株)管理栄養部職員申福田北地域包括支援センター☎(267)9992へ。

㊓ 介護予防セミナー

いずれも対60歳以上の市内在住者(①は横になって運動できる人)定各先着20人講市理学療法士持筆記用具、動きやすい服装申①11/2(月)から電話、ウェブ、市公式LINEで。②不要／**①超簡単！“柔軟・筋トレ・ピラティス”体験** 3ポイント▶日11/24(火)13:00～14:30場リンカングループ大和文化センター(ポラリス)／**②冷え対策で冬も元気に活動しよう** 2ポイント▶日12/9(水)13:30～14:30場シリウス4階健康テラス。

㋭ 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①11/24(火)13:30～15:00、②12/4(金)9:45～11:00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・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。

㊓ 健康づくり料理教室 3ポイント

生活習慣病予防のための料理教室日11/27(金)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(保育希望者優先)定先着24人(保育あり対1～3歳定先着4人)講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、手拭き用タオル(2枚)、調理用マスク、筆記用具申11/2(月)～17(火)に直接または電話で。市のホームページから電子申請も可。

㋭ 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12/2(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。

㋭ やまとカフェ(認知症カフェ)

認知症の本人、家族、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12/3(木)13:30～15:00場保健福祉センター対認知症の人と家族、もの忘れの不安がある人定先着20人申12/2(水)までに電話で。

㋭ プレママ・パパ教室

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、産後の健康管理、育児・妊婦体験日12/4(金)・19(土)9:00～11:15(全2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(出産予定来年3～6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。

㊓ 健康寿命をのばそう！ まるごと講座 各回3ポイント

介護予防のための運動、栄養、口腔(こう)に関する講話、健康遊具の実践日12/8・15・22、来年2/9の火曜日13:00～14:45(全4回)場シリウス6階生涯学習センター講市理学療法士ほか対60歳以上の市内在住者定先着15人持動きやすい服装、歩きやすい靴、タオル申11/2(月)から電話、ウェブ、市公式LINEで。

㋭ 運動による認知症予防セミナー(経験者向け) 3ポイント

脳と体を同時に動かすコグニサイズの講座日12/10(木)14:00～16:00場桜丘学習センター対65歳以上の市内在住者定先着25人申11/6(金)から電話、ウェブ、市公式LINEで。

㋭ 脳の健康度チェック 3ポイント

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講話日①12/11(金)10:00～・11:15～・②15(火)13:45～・15:00～・③21(月)13:45～・15:00～(各60分)場①渋谷学習センター、②シリウス6階生涯学習センター、③保健福祉センター対65歳以上の市内在住者定各回先着4人申11/6(金)から電話、ウェブ、市公式LINEで。

㋫ 日赤救急法基礎講習

赤十字救急法や心肺蘇生(そせい)法などの技術を習得日12/12(土)13:00～17:30場保健福祉センター対15歳以上の市内在住・在勤・在学者定先着20人講日本赤十字社神奈川県支部指導員費1,500円持筆記用具、動きやすい服装で申11/2(月)～20(金)に直接または電話で。住所、氏名、生年月日、電話番号を記載し、ファクス(262)0999も可。

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
※いずれも場同センター。

エイズ検査(電話予約)
日12/1・8・22いずれも火曜日13:15～15:45。

精神保健福祉相談(電話予約)
日12/9(水)・17(木)いずれも13:30～15:30対心の健康について相談したい人。

㋥ 集団がん検診、女性のための健康診査 5ポイント

場①④地域医療センター、②③保健福祉センター(②の乳(マンモ)は地域医療センター)定各検査項目定員あり(定員を超えた場合は抽選)申①11/10(火)・②③20(金)・④16(月)(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、対象者に送付した検診・健診ガイドをごらんください。

集団がん検診	検査項目 / 日にち	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
	①来年1/16(土)※保育あり			○女性のみ	○	○	○
	②1/27(水)	○	○	○	○		○
	③1/29(金)	○	○	○	○		○

女性健康診査		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
	④1/16(土)※保育あり	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

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「障害年金の基本知識」もあり日11/25(水)13:15～15:00場市立病院3階講堂北対がんに罹(り)患した人、家族、友人など申不要。

12月の救命講習会

☎(261)0031　救急救命課　3ポイント

いずれも場市消防本部対市内在住・在勤者申各締切日までに、市のホームページから電子申請で。※下記以外の日程で、出張救命講習も実施。※印は別途事前にウェブ講習が必要。

講習会名	日　時	申込締切
普通救命Ⅰ(実技)※	12/16(水)13:30～15:30	12/9(水)
普通救命Ⅰ(講義・実技)	12/4(金)9:00～12:00	11/27(金)
普通救命Ⅲ(乳幼児、実技)※	12/15(火)13:30～15:30	12/8(火)
普通救命Ⅲ(乳幼児、講義・実技)	12/3(木)9:00～12:00	11/26(木)
上級救命(実技)※	12/17(木)9:00～15:00	12/10(木)
上級救命(講義・実技)	12/23(水)9:00～17:00	12/16(水)
普及員再講習(講義・実技)	12/2(水)13:30～16:30	11/25(水)

要介護・高齢者歯科診療

☎(263)0686　大和綾瀬歯科医師会

治療が困難な要介護者や高齢者を対象に、歯科診療をしています日毎月第2・4木曜日9:00～13:00場同会大和歯科診療所(深見西2-1-25)対市内在住者で、40歳以上の要介護および要支援認定者、一般歯科診療所や在宅診療での治療が困難な高齢者申電話で。詳しくは同会へお問い合わせください。※市の所管は医療健康課。

広報やまとの配布状況の確認は、(株)メディア・ソリューション・センター FAX0120(221)523へ。