

地域健康課からのお知らせ

※申し込み・問い合わせは催しごとに記載の地域の地域健康課へ
 ※会場の記載がないものは、地域庁舎で ※費用の記載がないものは無料

大森

〒143-0015大森西1-12-1
 ☎5764-0661 FAX5764-0659

口から始める健康講座

オーラルフレイルの話と軽い体操
 対象 65歳以上の方
 開催 ①4月21日(火)午後2時～3時30分
 =大森東地域センター②5月12日(火)午後2時～3時15分=入新井老人いこいの家
 申込 当日会場へ

これからママになる方のために

妊産婦の食事の話、離乳食実習など
 対象 区内在住で妊娠中の方
 開催 5月14日(木)午前9時45分～正午
 定員 先着20名 申込 4月1日から電話で

シニア世代の食生活講座(3日制)

フレイル予防の食事の話と調理実習
 対象 65歳以上の方
 開催 5月28日、6月11・25日(木)午前10時～正午
 費用 1回500円 定員 先着20名
 申込 4月1日から電話で

乳幼児の事故防止と救急蘇生法教室

事故防止の話、子どもの人工呼吸と心肺蘇生・AEDの実習

対象 乳幼児の保護者
 開催 5月15日(金)午前10時～11時15分
 定員 先着20名程度
 申込 4月15日から電話で。保育有り(未就学児先着20名)

調布

〒145-0067雪谷大塚町4-6
 ☎3726-4145 FAX3726-6331

口から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操
 対象 65歳以上の方
 開催 5月15日(金)午後2時～3時30分
 会場 鶴の木老人いこいの家
 定員 先着30名
 申込 当日会場へ

シニア世代の食生活講座

無理なくできる減塩のコツ(話と調理実演、試食付き)
 対象 65歳以上の方
 開催 5月22日(金)午前10時～正午
 定員 先着25名
 申込 電話で

生まれてくる赤ちゃんのための離乳食と妊娠中のママの食事

妊産婦の食事の話、離乳食実習など
 対象 妊娠中の方
 開催 5月28日(木)午前9時45分～正午
 定員 先着20名 申込 電話で

再確認! 歯周病予防

～健口をつくるブラッシング～

歯周病予防の話、口の中の撮影・細菌観察、歯みがき実習など
 対象 区内在住の20歳以上の方
 開催 5月28日(木)午後1時30分～3時30分
 定員 先着15名
 申込 電話で。同室での保育支援有り(乳幼児先着10名)

ハッピーママ☆調布 ～イヤイヤ期の心の育ちと親育ち～(2日制)

2歳前後の成長発達についての話、グループワーク、絵本を通しての関わり方
 対象 1歳6か月～2歳2か月のお子さんとの保護者
 開催 5月29日(金)、6月12日(金)午前10時～11時30分
 定員 先着20組
 申込 電話で。保育有り



蒲田

〒144-0053蒲田本町2-1-1
 ☎5713-1701 FAX5713-1509

シニア世代の食生活講座(3日制)

フレイル予防のための食事のポイントと調理実習
 対象 65歳以上の方
 開催 5月13・27日、6月10日の水曜、午前10時～正午
 費用 1回500円 定員 先着20名
 申込 電話で

糎谷・羽田

〒144-0033東糎谷1-21-15
 ☎3743-4161 FAX6423-8838

口から始める健康講座

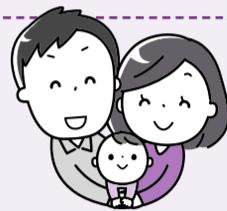
誤えん性肺炎予防の話と軽い体操
 対象 65歳以上の方
 開催 5月27日(水)午後2時30分～4時
 会場 シニアステーション糎谷
 申込 当日会場へ

攻める! 美活! 美力アップは健康から

健康に関する話や、運動指導など
 対象 区内在住のおおむね39歳以下の女性
 開催 5月20日(水)午前9時30分～11時30分
 定員 先着20名
 申込 電話で。保育有り(未就学児先着20名)

土曜両親学級

講義「両親での子育て」、パートナーの沐浴体験など、出産・育児について学ぶ講座です。
 対象 おおむね妊娠5～9か月で、パートナーと参加できる区内在住の方
 開催 蒲田地域庁舎=5月9日(土) 糎谷・羽田地域庁舎=5月23日(土)
 ※午前の部(午前9時30分～正午)、午後の部(午後1時30分～4時)
 申込 区HPで



詳細はコチラ

5月の健診と健康相談

事業名	日時(受付は15分前から)
両親学級* (平日3日制) 講演ともく浴実習	大森 5月12・19・26日(火)午後1時15分～4時
	調布 5月11・18・25日(月)午後1時15分～4時
	蒲田 5月7・14・21日(木)午後1時15分～4時
	糎谷・羽田 5月13・20・27日(水)午後1時15分～4時
育児学級* (7～8か月) 2回食への進め方、お口の発達とむし歯予防	大森 5月21日(木)午前10時～11時30分
	調布 5月20日(水)午前10時～11時30分
	蒲田 5月21日(木)午前10時～11時30分
	糎谷・羽田 5月は実施しません
ママとわたしの食育クラス* (9～11か月) ママの食事と離乳食(3回食)	大森 5月22日(金)午前10時～11時30分
	調布 5月14日(木)午前10時～11時30分
	蒲田 5月21日(木)午後2時～3時30分
	糎谷・羽田 5月13日(水)午前10時～11時30分
育児学級* (1歳～1歳3か月) 幼児食への進め方とむし歯予防のポイント	大森 5月26日(火)午前10時～11時30分
	調布 5月19日(火)午前10時～11時30分
	蒲田 5月28日(木)午前10時～11時30分
	糎谷・羽田 5月12日(火)午前10時～11時30分

事業名	対象・内容
栄養相談*	○離乳食や幼児食などの相談 ○肥満、血圧や血糖値が高めなどの食事相談
精神保健福祉相談*	思春期、認知症、アルコール依存症などで悩んでいる方とその家族
乳幼児	4か月児健康診査 令和2年1月生まれの方 ○該当者には通知します。4月末までに届かない方は、各地域健康課へお問い合わせを ○健康診査は、前月か翌月になる場合があります
	1歳6か月児健康診査 平成30年10月生まれの方 ○健康診査の内容は、乳幼児の発育状態などの診査、必要に応じ保健・心理・歯科・栄養相談を実施
	3歳児健康診査 平成29年4月生まれの方
	乳幼児歯科相談* 3歳未満 むし歯予防教室、歯科相談など

*は各地域健康課へ予約が必要です
 ※健康に関する相談はいつでも受け付けています

✂ 切り取ってご利用ください

外科

診療時間: 日曜=午前9時～午後4時30分
 大森医師会診療所(中央4-31-14) ☎3772-2402

接骨(ほねつぎ)

施術時間: 日曜、祝日=午前9時～午後5時
 東京都柔道整復師会大田支部 ☎090-3542-3896

眼科

診療時間: 日曜、祝日=午前9時～翌日午前9時
 月～金曜=午後5時～翌日午前9時
 土曜=正午～翌日午前9時(近隣の開業医で受診可能な時間にはそちらをご案内することがあります)
 診療曜日・医療機関
 日・月・水・土曜、祝日 東邦大学医療センター大森病院 ☎3762-4151
 日・火・金・土曜、祝日 昭和大学病院附属東病院 ☎3784-8383
 木曜 東京都保健医療公社荏原病院 ☎5734-8000

小児科、内科

診療時間: 日曜、祝日=午前9時～午後9時30分
 土曜=午後5時～9時30分
 大森医師会診療所(中央4-31-14) ☎3772-2402
 田園調布医師会診療所(石川町2-7-1) ☎3728-6671
 ※日曜、祝日のみ
 蒲田医師会診療所(蒲田4-24-12) ☎3732-0191

小児科

診療時間: 月～金曜(祝日を除く)=午後7時45分～10時45分
 大田区子ども平日夜間救急室(大森西6-11-1)
 東邦大学医療センター大森病院3号館内 ☎3762-4151

薬(処方せん調剤)

取り扱い時間: 日曜、祝日=午前9時～午後10時
 土曜=午後5時～10時
 大森地区
 大森会堂薬局(中央3-1-3) ☎3774-7721
 田園調布地区 ※日曜、祝日のみ
 ゆきがや薬局(東雪谷5-1-1) ☎3728-3231
 蒲田地区
 蒲田薬局(蒲田4-38-5) ☎3732-1291

歯痛

診療時間: 日曜、祝日=午前9時～午後5時
 (受付は午後4時30分まで)
 大森歯科医師会館(池上4-19-7) ☎3754-8648
 蒲田歯科医師会館(新蒲田1-4-14) ☎3731-9282

その他の医療機関案内(24時間受付)

●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎5272-0303

救急車を呼んだほうがいいか迷ったら(24時間受付)

●東京消防庁救急相談サービス「救急相談センター」 ☎#7119
 ※ダイヤル回線のときは ☎3212-2323

子供の健康相談室(小児救急相談)

開設時間: 月～金曜=午後6時～翌朝8時
 土・日曜、祝日、年末年始=午前8時～翌朝8時
 ●子供の健康相談室 ☎#8000
 ※ダイヤル回線のときは ☎5285-8898

必ず電話連絡をしてからおでかけください