

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

地域健康課業務係

大森(〒143-0015大森西1-12-1) ☎5764-0661 FAX 5764-0659
 調布(〒145-0067雪谷大塚町4-6) ☎3726-4145 FAX 3726-6331
 蒲田(〒144-0053蒲田本町2-1-1) ☎5713-1701 FAX 5713-1509
 靴谷(〒144-0033東靴谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX 6423-8838

大森

口から始める健康講座 ～オーラルフレイル予防の話と 軽い体操～

食べる・のみ込むなどの口腔機能や
誤えん性肺炎の予防に関する話と運動
指導士による軽い体操

☎65歳以上の方

☎回①6月9日(木)=ゆうゆうくらぶ大森

西②6月21日(火)=池上文化センター

※いずれも午後2時～3時

☎先着各15名

☎電話で。5月2日から受け付け

調布

ハッピーママ調布(2日制)

ほかのママたちの話を聞きながら、
今までの育児を振り返り、もっと気楽
にできる子育てを一緒に考えてみま
しょう。

☎1歳6か月～おおむね2歳2か月のお
子さんのイヤイヤ期に困っている保護
者

☎6月3・17日(金)午前10時～11時30
分(保育受け付けは午前9時45分から)

☎先着10名

☎電話で。5月2日から受け付け

口から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と、運動指導
士と行う軽い運動

☎65歳以上の方

☎6月17日(金)午後2時～3時

☎千束老人いこいの家(☎3729-4655)

☎先着10名

☎会場へ電話か来所。5月9日から受け
付け

蒲田

口から始める健康講座

～えん下力を鍛えて
フレイル予防～

口のフレイルと誤えん性肺炎の話、
運動指導員による軽い体操

☎65歳以上の方

☎5月27日(金)午後2時～3時

☎消費者生活センター

☎先着20名

☎電話で。5月2日から受け付け

靴谷・羽田

口から始める健康講座 ～オーラルフレイル予防の話と 軽い体操～

食べる・のみ込むなどの口腔機能や
誤えん性肺炎の予防に関する話と運動
指導士による軽い体操

☎65歳以上の方

☎5月20日(金)午後2時
30分～3時30分

☎シニアステーション
靴谷

☎先着15名

☎当日会場へ

シニア世代の食生活講座

「たんぱく質を中心にバランスのとれ
た献立の工夫」の話と調理実演

☎65歳以上の方

☎6月14日(火)午後2時～3時

☎先着10名

☎電話で



土曜両親学級

講義「両親での
子育て」、沐浴の
デモンストレー
ションなど、出
産・育児につ
いて学ぶ講座です。
開催方法、会場
は区HPをご覧ください。

☎区内在住のおおむね妊娠5～9か
月で、パートナーと参加できる方

☎6月11・18日(土)

※午前の部=午前10時～
11時40分、午後の部=
午後1時30分～3時10分

☎区HPで

☎地域健康課



詳細はコチラ

6月の健診と健康相談

詳細はコチラ



事業名	対象、内容、日時など
母親学級(3日制)* 予約は5月2日から 受け付け	大森 6月7・14・21日(火)
	調布 6月6・13・20日(月)
	蒲田 6月2・9・16日(木)
	靴谷・羽田 6月1・8・15日(火)
育児学級* (生後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 6月9日(木)
	調布 6月15日(火)
	蒲田 6月15日(火)
	靴谷・羽田 6月1日(火)
ママとわたしの 食育クラス* (生後9～11か月) ママの食事と離乳食 (3回食)	大森 6月10日(金)
	調布 6月10日(金)
	蒲田 6月16日(木)
	靴谷・羽田 6月15日(火)
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 6月14日(火)
	調布 6月14日(火)
	蒲田 6月23日(木)
	靴谷・羽田 6月22日(水)
乳幼児	4か月児健康診査 ○お子さんの受診日などは、区HPをご覧ください お問い合わせください
	1歳6か月児健康診査 ○該当者には郵便でお知らせします
	3歳児健康診査 ○健康診査は、乳幼児の発育状態などの診査、必要に応じ保健・心理・ 歯科・栄養相談を行います
	歯科相談* 3歳未満(障がいのあるお子さんは就学前まで)を対象に歯科相談
	栄養相談* 離乳食の進め方や、幼児食の量・内容などの相談
大人の食事相談* 生活習慣病の予防、 肥満・血圧や血糖値が 高めの方の食事など	大森 6月16日(木)午後、21日(火)午前
	調布 6月3日(金)午前、14日(火)午後
	蒲田 6月6日(月)午後、28日(火)午前
	靴谷・羽田 6月15日(火)・23日(木)午後
精神保健福祉相談*	こころの健康、思春期、認知症、アルコールなどの問題で悩んでい る方と家族

*は地域健康課に予約が必要です

※健康に関する相談はいつでも受け付けています

健康便り

わかちあいの会

身近な人を自死(自殺)で亡くされた
方が、悲しみや苦しみを分かち合い、
支え合うための集いです。

☎5月17日、7月19日、9月20日、11
月15日、令和5年1月17日、3月14日
火午後2時～4時

☎蒲田地域庁舎

☎先着各10名

☎問合先へ電話

☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1683 FAX 5744-1523

ゲートキーパー基礎講座

身近な人の自殺の危険を示すサイン
に気づき、支援につなげるゲートキー
パー(門番)の養成講座です。

☎区内在住の方、区内相談機関の職員
など

☎6月8日(水)午前10時～正午

☎消費者生活センター

☎先着50名

☎5月1日～6月1日に問合先へ電話か
申込書(区施設などで配布。区HPから
も出力可)をFAX

☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1683 FAX 5744-1523

尿もれ予防体操と 筋力アップ教室

尿もれが気になる方だけでなく尿も
れ予防に関心がある方も参加できます。

☎区内在住で次の全てに該当する方
・要介護認定を受けていない
・医師などから運動を制限されていない

☎6月15・29日(水)午後2時～3時30分

☎調布地域庁舎

☎先着各20名

☎問合先へ電話。5月2日から受け付け

☎調布地域福祉課高齢者地域支援担当

☎3726-6031 FAX 3726-5070

乳がん体験者の会

お互いの体験談や療養上の悩み、毎
日を楽しく過ごすコツなどを語り合い、
聴き合う会です。

☎区内在住の乳がんと診断・治療され
た女性

☎午前10時～11時30分

※日程はお問い合わせください

☎蒲田地域庁舎

☎問合先へ電話

☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1683 FAX 5744-1523

子宮頸がんワクチンの お知らせ

小学6年～高校1年生相
当の年齢の女性の定期予防
接種の勧奨が再開されまし
た。勧奨差し控えにより接
種できなかった平成9～17
年度生まれの女性もキャッチアップ接
種として接種できます。

☎区内実施医療機関

☎感染症対策課感染症対策担当

☎5744-1263 FAX 5744-1524



詳細はコチラ

足腰らくらく水中ウォーク (5月～令和5年3月)

マスク着用、タオル・飲み物を持参
▶対象 区内在住の65歳以上で医師など
に運動を制限されていない方

▶日時 月1回水曜(7・8月を除く)、午後
1時30分～2時30分

※初回開催日は5月25日

▶会場 平和島公園プール

▶定員 抽選で15名

▶申込方法 問合先へ往復はがき(記入例参照)。5月13日必着

▶問合先 高齢福祉課高齢者支援担当(〒144-8621大田区役所)

☎5744-1624 FAX 5744-1522

