

地域健康課からのお知らせ

※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

▶問合先 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 5713-0290
 糀谷(〒144-0033東糀谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX 6423-8838

大森

ハッピーママ(4日制)

イヤイヤ期のお子さんへの対応を学びます。

☎1歳6か月～3歳未満のお子さんの母親(予約時点で1歳6か月健診を受診済み)で今回初めて参加する方

☎11月4・11・18・25日(金)午前9時30分～11時

☎先着10名。保育(未就学児12名)有り
 ☎問合先へ電話。10月4日から受け付け

□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の低下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

☎11月17日(木)①午後1時30分～2時30分②午後3時～4時

☎馬込区民センター
 ☎先着各10名
 ☎問合先へ電話。10月3日から受け付け

依存症家族教室(2日制)

依存症全般の幅広い知識を学びます。

☎区内在住の依存症に関する健康問題にお困りの家族・支援者など

☎11月19・26日(出)午前9時30分～11時30分

☎入新井集會室
 ☎先着35名
 ☎10月3日～11月16日に問合先へ電話

調布

歯周病予防教室 ～歯周病、マスクの下に隠れていませんか?～

歯周病のメカニズムと予防方法の話
 ☎11月10日(木)午後2時～3時

☎先着15名
 ☎問合先へ電話か来所

□から始める健康講座 ～「ささいな衰え」を みのがさないために～

オーラルフレイル、誤えん性肺炎予防の話と運動指導士による軽い体操

☎60歳以上の方

☎11月18日(金)午後2時～3時
 ☎洗足区民センター(☎3727-1461)

☎先着15名
 ☎会場へ電話。10月3日から受け付け

蒲田

□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、運動指導士による軽い体操

☎65歳以上の方

☎10月24日(月)午後2時～3時＝下丸子図書館
 ②10月28日(金)午後2時～3時＝六郷地域力推進センター

☎先着①12名②20名
 ☎問合先へ電話。10月3日から受け付け

ハッピーママ ～ヤンチャ盛り! イヤイヤ期! 心の育ちと親育ち～(2日制)

☎初めてのお子さんが1歳6か月～2歳6か月の母親(当日までに1歳6か月健診を受診済み)

☎11月7・14日(月)午前10時～11時30分
 ☎先着10名。保育(未就学児10名)有り
 ☎問合先へ電話。10月3日から受け付け

糀谷・羽田

栄養講座 ～災害時に役立つ調理～

あると便利な備蓄食料と活用方法を

☎薬局窓口で申し込み
 ☎健康医療政策課
 地域医療政策担当
 ☎5744-1264
 FAX 5744-1523



キュッと、はつらつ! 尿もれ予防体操と 筋力アップ教室(2日制)

☎区内在住で要介護認定を受けておらず、医師などから運動を制限されていない方

☎11月1・8日(火)午後1時30分～3時30分
 ☎糀谷・羽田地域庁舎

☎先着15名
 ☎問合先へ電話かFAX(記入例参照)。10月3日から受け付け

☎糀谷・羽田地域福祉課高齢者地域支援担当

☎3741-6525 FAX 6423-8838

11月の健診と健康相談



事業名	対象、内容、日時など
母親学級(3日制)* 予約は10月3日から受け付け	大森 11月8・15・22日(火) 調布 11月7・14・21日(月) 蒲田 11月10・17・24日(木) 糀谷・羽田 11月は実施しません 午後1時30分～3時
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 11月10日(木) 調布 11月16日(水) 蒲田 11月9日(水) 糀谷・羽田 11月8日(火) 午前10時～11時
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 11月11日(金) 調布 11月18日(金) 蒲田 11月10日(木) 糀谷・羽田 11月9日(水)
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 11月15日(火) 調布 11月24日(木) 蒲田 11月24日(木) 糀谷・羽田 11月16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 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(障がいのあるおひさまは就学前まで)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 11月17日(木)午後・22日(火)午前 調布 11月4日(金)午前・15日(火)午後 蒲田 11月1日(日)午前・21日(月)午後 糀谷・羽田 11月10日(木)・22日(火)午後 午前＝午前9時～正午 午後＝午後1時30分～4時
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

学びます(調理実演有り)。

☎11月1日(火)午後1時30分～3時

☎先着10名

☎問合先へ電話

ハッピーママ ～お子さんの困った行動への 対応を学ぶ～(2日制)

1歳半前後ってどんな時期? 心理相談員のお話やグループワークから子どもの発達や対応の方法を学びます。

☎1歳3か月～おおむね2歳のお子さんの母親

☎11月25日、12月16日(金)午前10時～11時30分

☎先着10名。保育(未就学児10名)有り
 ☎問合先へ電話。10月3日から受け付け

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

☎11月12・26日(出)

※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

健康便り

子どもの健康づくり講演会 ～子どもの慢性便秘症について考える～

子どもの便秘についての治療や予防策、また排便障がいについても説明します。

☎10月13日(木)午後2時～4時

☎池上会館

☎先着50名

☎当日会場へ

☎学務課保健給食係

☎5744-1431 FAX 5744-1536

薬事無料相談

「薬と健康の週間」期間に区内薬剤師会加盟薬局で薬に関する相談ができます。

☎10月17日(月)～23日(日)

ぜん息講習会(オンライン)

生活環境に潜んでいるカビを減らすための対策を学びます。

☎区内在住で気管支ぜん息などに罹患している方など

☎11月20日(日)午前9時30分～11時30分
 ☎抽選で70名

☎電子申請。問合先へ申込書(区HPから出力。電話かFAXで請求も可)を郵送かFAXか持参も可。10月21日必着

☎健康医療政策課健康政策担当

☎5744-1264 FAX 5744-1523

大田区若年性認知症 支援相談窓口

医療・介護・経済・就労など、生活にかかる不安や疑問を専門の相談員がお受けします。



詳細はコチラ



詳細はコチラ

☎区内在住の64歳以下で、認知症の方か認知症の疑いがある方

☎月・火・木・金曜、午前9時～午後5時 ※休日、年末年始を除く

☎特別養護老人ホームたまがわ内

☎問合先へ電話

☎大田区若年性認知症支援相談窓口

☎6459-8591 FAX 6459-8592

かかりつけ医・薬局を 持ちましょう

◆かかりつけ医

健康相談や、必要時に専門医療機関を紹介してくれます。

◆かかりつけ薬局

服薬状況を把握し、薬の疑問や健康相談に応じてくれます。

事前に決めて、安心して受診できる環境を整えましょう。

☎健康医療政策課地域医療政策担当

☎5744-1264 FAX 5744-1523



詳細はコチラ