

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
▶問合せ先 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・羽田(〒144-0033東糀谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX 6423-8838

大森

□から始める健康講座

オーラルフレイル予防の話と運動指導士による軽い体操を行います。

- ☎65歳以上の方
- 📅2月6日(火)①午後1時30分～2時30分 ②午後3時～4時
- 🏠会入新井老人いこいの家
- 👤定着各10名
- 📞問合せ先へ電話

ハッピー子育て(4日制)

イヤイヤ期などの子育ての話やグループワークを行います。

- ☎おおむね1歳6か月～2歳6か月のお子さんと保護者
- 📅2月6・13・20・27日(火)午前9時30分～11時
- 👤定着10名 ※保育(未就学児12名)有り
- 📞問合せ先へ電話

調布

食から実践！フレイル予防の食生活講座

元気に過ごすための食事の話と実演を行います。

- ☎65歳以上の方
- 📅2月6日(火)午前10時～11時30分
- 👤定着15名
- 📞問合せ先へ電話

糀谷・羽田

栄養講座「災害時に役立つ調理」

災害時の備蓄食品の活用法を講義と併せて実演します。

- ☎区内在住の方
- 📅2月8日(木)午後1時30分～3時
- 👤定着15名
- 📞問合せ先へ電話

□から始める健康講座

オーラルフレイル予防の話と運動指導士による軽い体操を行います。

- ☎65歳以上の方
- 📅2月20日(火)午後2時30分～3時30分
- 🏠会中集会所
- 👤定着15名
- 📞問合せ先へ電話か来所

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・時間は区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
- 📅2月3・10・17日(出)
- ※午前の部、午後の部有り
- 📞電子申請
- 🏠地域健康課



2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)*	大森 2月13・20・27日(火) 調布 2月5・19・26日(月) 蒲田 2月8・15・22日(木) 糀谷・羽田 2月7・14・21日(水) 午後1時30分～4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 2月8日(木) 調布 2月21日(水) 蒲田 2月7日(水) 糀谷・羽田 2月15日(木) 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 2月9日(金) 調布 2月8日(木) 蒲田 2月20日(火) 糀谷・羽田 2月20日(火)
育児学級*(1歳～1歳3か月) 幼児食への進め方、むし歯予防のポイント	大森 2月6日(火) 調布 2月20日(火) 蒲田 2月22日(木) 糀谷・羽田 2月21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
離乳食の進め方(生後5・6か月)* 離乳の開始について	大森 2月8日(木)午後 調布 2月16日(金)午前 蒲田 2月8日(木)午後 糀谷・羽田 2月1日(木)午前 午前=午前9時30分～11時30分 午後=午後1時30分～4時(1人30分程度)
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 2月15日(木)午後・20日(火)午前 調布 2月8日(木)午前・26日(月)午後 蒲田 2月5日(月)午前・20日(火)午後 糀谷・羽田 2月6・27日(火)午後 午前=午前9時～正午 午後=午後1時30分～4時(1人40分程度)
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

40歳を過ぎたら「オヤノコト®」～今こそ考えておきたいこれからの親の暮らし、仕事をしながらの介護～

親が病気やけがで介護が必要になったときのために、備えるセミナーです。詳細は区HPをご覧ください。

- ☎区内在住・在勤の方
- 📅2月10日(土) 午前10時～正午
- 🏠産業プラザ
- 👤定着30名
- 📞電子申請
- 🏠介護保険課計画担当
- ☎5744-1732 FAX 5744-1551



詳細はコチラ▶



1・2月は「はたちの献血キャンペーン」

輸血を待つ方のために、ご協力をお願いします。献血は、献血ルームや巡回の献血バスで行っています。本人確認ができるものをお持ちください。

- 🏠健康医療政策課災害・地域医療担当
- ☎5744-1264 FAX 5744-1523

オンラインぜん息講習会「どうしたらお薬飲んでくれるかな?～薬剤師・看護師が伝えるこどもにお薬を使うコツ～」

満腹時や粉薬の味が苦手な場合など、こどもが服薬を嫌がった時の対処法や服薬しやすくなるコツを学びます。

- ☎区内在住の方
- 📅2月18日(日)午前9時30分～11時30分
- 👤抽選で50名
- 📞電子申請。問合せ先へ申込書(問合せ先へ電話かFAXで請求。区HPからも出力可)を持参かFAXか郵送。1月25日必着
- 🏠健康医療政策課健康政策担当
- ☎5744-1246 FAX 5744-1523



詳細はコチラ▶

ゲートキーパー養成講座

身近な人の自殺の危険を示すサインに気付き、話を聴いて、必要な支援につなげるゲートキーパーの養成講座です。相手に寄り添う相談の受け方を学びます。

- ☎区内在住の方か区内相談機関の職員
- 📅2月22日(木)午後1時30分～4時
- 🏠消費者生活センター
- 👤定着50名
- 📞問合せ先へ電話か電子申請。
- 📅2月15日締め切り
- 🏠健康づくり課健康づくり担当
- ☎5744-1683 FAX 5744-1523



詳細はコチラ▶



図書館だより



図書館HPはコチラ▶

各図書館の催し ※会場の記載がないものは各館で

大森南 ☎3744-8411 FAX 3744-8421

- ★「知ろう、学ぼう、私たちの健康」講座
- ▶日時 1月11日、2月8日(木)、3月8日(金)午後3時～3時40分
- ▶定員 先着各20名 ▶申込方法 電話か来館

大森西 ☎3763-1191 FAX 3298-6022

- ★新春! みんなの紙芝居in大森西図書館
- ▶日時 1月20日(土)午後2時～3時
- ▶定員 先着30名 ▶申込方法 当日会場へ

大森東 ☎3763-9681 FAX 3298-6021

- 1 郷土学習講座「大森東のジモトを語り継ぐ」
- ▶日時 2月17日(土)午後1時30分～3時
- 2 美術講座～実技編「王朝の色彩を組み紐で再現する」
- ▶日時 2月25日(日)午後1時30分～2時30分
- 3 おとなのための朗読会
- ▶日時 2月26日(月)午後1時30分～3時
- ◇1～3いずれも◇
- ▶対象 中学生以上の方 ▶定員 先着125名2320名
- ▶申込方法 電話か来館。1月15日から受け付け

浜竹 ☎3741-1185 FAX 3741-6220

- ★大人のための朗読会
- ▶日時 2月17日(土)午後2時～3時30分
- ▶定員 先着30名 ▶申込方法 当日会場へ