

健康と衛生

健康診査

3・4カ月児健康診査

3月16日(水)・17日(木)午後1時から対平成27年11月生まれの乳児※問診票は個別に送付持母子健康手帳、問診票、保険証

所問健康推進課(あいとぴあセンター) ☎(3488)1181

妊婦歯科健診

4月4日(月)午後1時〜1時10分(3時30分終了予定) 対妊娠中期の方(歯科健診、ブラッシング指導)持母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、手鏡、タオル

所問健康推進課(あいとぴあセンター) ☎(3488)1181

予防接種

BCG接種

3月22日(火)午前10時〜10時30分 対生後1歳未満の乳児(標準接種年齢生後5〜8カ月)※通知対象者は平成28年2月生まれの乳児持母子健康手帳、予診票、髪ゴム・ピン等

所問健康推進課(あいとぴあセンター) ☎(3488)1181

教室

むし歯予防教室

対1歳〜1歳6カ月児の保護者

3月16日(水)▽1歳7カ月児〜2歳児の保護者 3月17日(木)▽午前9時55分〜10時(11時終了予定) 対各日15人(歯科衛生士・栄養士持母子健康手帳、黒ボールペン、子どもが使っている歯ブラシ)

所問健康推進課(あいとぴあセンター) ☎(3488)1181

マタニティクッキング

3月16日(水)午前10時〜午後1時※最少開講人員2人(妊娠中の食生活についての話と調理実習)師江栄養士会持エプロン、三角巾・バンダナ、布巾2枚、筆記用具 ¥1,000円(参加費)

所問3月9日(水)までに、健康推進課(あいとぴあセンター) ☎(3488)1181へ。

親子で歯ッピーはみがき教室

4月7日(木)▽午前9時25分〜9時30分(10時45分終了予定)▽午前10時25分〜10時30分(11時45分終了予定) 対生後6カ月〜1歳未満の乳児と保護者(各回11組)乳児と保護者の歯科健診・口の観察・仕上げ磨き練習持母子健康手帳、乳児と保護者の歯ブラシ、コップ、手鏡、タオル

所問健康推進課(あいとぴあセンター) ☎(3488)1181

離乳食教室

Step 1 4月7日(木) 午後1時20分〜1時30分(2時30分終了予定) 対生後4〜6カ月児の保護者(生後5〜6カ月の離乳食に関する話、試食(大人のみ))

Step 2 4月7日(木) 午前10時30分〜10時40分(11時30分終了予定) 対生後7〜8カ月の保護者(生後7〜8カ月の離乳食に関する話、試食(大人のみ))

Step 3 4月8日(金) 午前10時30分〜10時40分(11時30分終了予定) 対生後9〜11カ月の保護者(生後9〜11カ月の離乳食に関する話、試食(大人のみ))

各回定40人持母子健康手帳、筆記用具※保育なし。 所問健康推進課(あいとぴあセンター) ☎(3488)1181へ。

こまえ正吉苑「健康づくり教室」「正吉講座」「家族介護者教室」

高齢者の食事について

3月8日(火)午前10時〜11時30分 所地域包括支援センターこまえ正吉苑(管理栄養士)※試食あり。

シンデレラストレッチ 3月9日(水)午後1時30分〜3時 所谷戸橋地区センター師杉田庸子さん(シンデレラストレッチ講師)

在宅で看取るとは? 往診で出来る事・出来ない事 3月14日(月)午後3時30分〜5時 所地域包括支援センターこまえ正吉苑 対先着20人(師吉川哲矢さん)す

まる在宅クリニック院長

健康体操 3月18日(金)午後1時30分〜3時 所野川地域センター(師東京リハビリ訪問看護ステーション職員)

いきいき体操 3月25日(金) 午後1時30分〜3時 所師江田地第2集会所(師宮崎正和さん(健康運動指導士))

申問地域包括支援センターこまえ正吉苑 ☎(5438)2522へ。

あいとぴあセンター「介護予防教室」

65歳からはじめる体力づくり 4月かから平成29年3月までの毎月第1木曜日(祝日の場合は第2木曜日) 時午前10時〜11時30分 所多摩川住宅二棟集会所(対先着25人) 師宮崎正和さん(健康運動指導士) 持飲み物、上履き、タオル、動きやすい服装

相談

育児相談 子どもの身長、体重も測れます 3月23日(水)午前9時30分〜11時30分 所育児の悩みや、お母さん

講演会 「エンディングノートを書いて、のれからもまへ向き」があと」 3月25日(金)午後2時〜4時 所防災センター4階会議室 対先着50人 師井上治代さん(東洋大学ラ

自身の心や体のことなどの相談持母子健康手帳

所問健康推進課(あいとぴあセンター) ☎(3488)1181

犬のしつけ・飼育相談 3月24日(木)午前9時30分〜11時30分 対先着6人(師西川文二さん(東京都動物愛護推進員))

所問健康推進課(あいとぴあセンター) ☎(3488)1181へ。

無料健康相談 3月17日(木)午後1時30分〜2時30分 所あいとぴあセンター(科) 目内科・整形外科 所江田市医師会事務所 ☎(3488)2267

女性の健康週間「健康づくり」に努めましょう 厚生労働省では、毎年3月1日〜8日を「女性の健康週間」と定めています。この週間を機に、女性の健康について考え、健康づくりに努めましょう。

お知らせ

あいとぴあセンターでは、メッセージキルトの展示や健康教室の開催等を行っています。 所問健康推進課(あいとぴあセンター) ☎(3488)1181

おらぽろセンタープールの利用登録の受付

対(1)プールの利用に支障がない心身障がい者・難病者の方

木曜日午前9時〜正午(4〜9月)または毎月第1・3日曜日午前9時〜正午もしくは午後1時〜4時(4月〜平成29年3月)

(2)65歳以上の方で医師から機能訓練の指示を受けている方 木曜日午前9時〜正午(4〜9月)

(3)65歳以上の方 月・火曜日午前9時〜正午(4〜9月)

※いずれも市内に住居登録がある方に限ります。また、(1)(2)の方は介護者の同伴が可能です。

対(1)(2)の方は高齢障がい課障がい者支援係、(3)の方は高齢障がい課高齢者支援係

を持参または郵送で担当窓口へ。 所継続利用の方 3月7日(必着)までに、申請書(事前送付)

申▽新規利用の方 3月7日(月) (土・日曜日を除く)までに、(1)(2)の方は、障がいの程度が分かる手帳または医療証等各種証明書、(3)の方は、身分証明書を持参で担当窓口へ。

¥1,000円(登録期間内。介助者は無料)

利用登録の受付

狛江市シルバー人材センター

英会話教室〜4月から開講〜

対英会話を始めたい方 対10人程度(最少開講人員5人・多数抽選) 師日本人英会話講師 ¥月額4,500円(テキスト代別途) 所申問 3月11日(金)(必着)までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・希望する教室名を記入の上、〒201-0015猪方4-13-1 狛江市シルバー人材センター ☎(3488)6735へ。

■英会話教室日程等(4〜6月)

教室名	日時	内容
大人の基礎英語 〜もう一度学ぶ中学英語〜	毎週水曜日午後1時〜3時	中学校1年生の教科書から学びます。
英語でNIPPON紹介〜オリンピックに向けて身につけよう!〜	毎週木曜日午後1時〜3時	日本文化を英語で説明したり、交通案内、日常会話について学びます。
はじめてはじめる英会話 〜これから英会話を始めたい方〜	毎週木曜日午後3時30分〜5時30分	ゼロから始める英会話教室です。
読んで話そう英会話〜初級クラス〜	毎週火曜日午後3時30分〜5時30分	身近なトピックを読み、それを土台に気楽に楽しく話合います。
とってもののいい英会話	毎週金曜日午後1時〜3時	初心者向けのクラスです。歌や料理などを通して楽しく学びます。
大人の英会話実践・STEP UP 〜映画で学ぼう英会話〜	毎週金曜日午後3時30分〜5時30分	映画を鑑賞しながら、シナリオを使って英会話を学びます。