

いきいき支援センターからのお知らせ

問合 西部いきいき支援センター（松栄・御器所・吹上・鶴舞・村雲・白金） ☎884-5513 FAX883-2231
東部いきいき支援センター（八事・湊川・広路・川原・伊勝） ☎861-9335 FAX861-9336

- ◆高齢者いきいき相談室による無料出張相談会
日時 8/18(火)午後1:30～3:30
場所 イオン八事店4階GGモール
イベントスペース(広路町字石坂2-1)
- ◆認知症家族教室
日時 <西部>8/28(金)午後1:30～3:30
<東部>8/27(木)午後2:30～4:30
定員 各先着10人程度

- ◆高齢者のための無料法律相談(要予約)
日時 <西部>8/24(月)午後1:30～
(1回45分程度)
定員 先着4人程度
申込 8/18(火)午後5:00までに
西部いきいき支援センターへ
- ◆認知症サポーター養成講座
日時 <東部>9/5(土)午前10:30～正午
定員 先着10人程度

- ◆もの忘れ相談事業(要予約)
日時 <西部>9/9(水) <東部>9/16(水)
いずれも午後1:30～3:00
(1回30分程度)
定員 各先着3人程度
- ◆認知症家族サロン
日時 <西部>9/11(金) <東部>9/15(火)
いずれも午後1:30～3:30
定員 各先着10人程度

保健センターだより

☎735-3950 FAX731-0957

ウェブサイト

会場指定がないものは保健センター(区役所4階)で行います。料金の記載のないものは無料。



昭和三十九年休日急病診療所
(内科・小児科) ☎763-3115
救急医療情報センター
(24時間電話受付) ☎263-1133

子どもと親

▼原則予約制(先着順)。申し込みは右の二次元コードから受け付け。

事業名	開催日時	問合 保健感染症担当 ☎735-3962
おくちすくすく教室	8/18(火) 午前10:00～11:00 【受付】 午前9:45～10:00	内容 離乳食の話と試食、歯みがき準備の話など 対象 生後4～6カ月ごろの子と保護者・10組 持物 母子健康手帳、バスタオル 申込 8/12(水)午前9:00から
むし歯予防教室	8/27(木) 【受付】 午前9:15～9:45	内容 歯科健診、歯科相談、栄養相談、 フッ化物塗布(希望者) 対象 0歳～就学前の子と保護者・15組 料金 フッ化物塗布希望者は720円 持物 母子健康手帳、歯ブラシ、タオル
赤ちゃんのお食事教室	9/9(水) 午前10:00～11:00 【受付】 午前9:45～10:00	内容 離乳食の作り方・進め方と試食 対象 生後10～12カ月ごろの子と保護者・12組 持物 母子健康手帳、スプーン、エプロン 申込 8/26(水)午前9:00から

▼原則予約制(先着順)。申し込みは右の各二次元コードから受け付け。

事業名	開催日時	問合 保健感染症担当 ☎735-3962
マタニティフッキング	9/1(火) 午前10:00～正午 【受付】 午前9:45～10:00	内容 妊娠中のお食事と離乳食の作り方、試食 対象 初めてママ・パパになる方・8人 ※参加は初めての方に限ります。 持物 母子健康手帳、エプロン、 手をふくタオル 申込 8/18(火)午前9:00から

事業名	開催日時	問合 保健看護担当 ☎735-3961
母乳相談	9/14(月) 【受付】 午後1:05～3:05	内容 助産師によるアドバイス(授乳に 関するお悩み、卒乳など) 対象 母乳でお悩みの方

▼原則予約制(先着順)。申し込みは各問い合わせ先へ電話にて受け付け。

事業名	開催日時	問合 保健感染症担当 ☎735-3962
パパ&ママ教室 ※2日間コース	①9/4(金)②9/30(水) 午後1:25～3:30 【受付】 午後1:10～1:25	内容 ①食品衛生、妊娠中のお口の健康や食 生活、絵本で子育て ②赤ちゃんを迎えるために(助産師講話)、 育児体験 対象 区内在住で初めて出産する6～9カ月ご ろまでの妊婦と家族・8組

一般の方

▼原則予約制(先着順)。申し込みは各問い合わせ先へ電話にて受け付け。

事業名	開催日時	問合 精神保健・健康づくり担当 ☎735-3964
HIV・梅毒・性器クラミジ ア検査 【予約不要】	8/28(金) 午前9:30～10:30	●無料、匿名 ●結果は原則1週間後 ●受検者多数の場合お断りすることがあります。
こころの健康相談	毎週金曜日(休日を除く) 午前10:00～11:30	内容 精神科医によるこころの健康に関する相談 場所 保健センター5階 申込 相談日の2日前まで ※毎月第2金曜日は、うつ病家族相談日です。

アラ還※からの健康塾 ※アラウンド還暦

- ①音楽で楽しくお口も元気!
オーラルフレイル予防
②いつまでも健康で動ける体づくり!
座ってできる筋トレ&ストレッチ講座

日時 ①8/24(月) ②9/2(水)
いずれも午前10:00～11:30
【受付】午前9:45～
場所 区役所2階 講堂
対象 区内在住のおおむね60歳以上の方
定員 各100人程度
持物 タオル
申込 ①8/21(金) ②9/1(火)までに
下記問い合わせ先へ。
問合 精神保健・健康づくり担当
☎735-3964



アラ還!元気ごはん教室

健康でいきいきと暮らすために、栄養バラン
スのよい食事を作って学んでみませんか。
内容 調理実習、講話「バランスの良い食事につ
いて」「おいしい食事は健康なお口から」
日時 9/3(木)午前10:00～正午
【受付】午前9:45～
対象 区内在住のおおむね60歳以上の方
定員 先着12人
持物 エプロン、三角巾、手拭きタオル
申込 8/12(水)午前8:45から9/1(火)まで
に下記問い合わせ先へ。
問合 精神保健・健康づくり担当
☎735-3964



乳幼児健康診査

通知のない方、転入された方は、お問い合わせ
してください。

区分	実施日	対象生年月日
3カ月児	8/18(火)	R8.4.7～4.23
	9/8(火)	R8.4.24～5.14
【受付】		第1子 午後1:00～1:15 第2子以降 午後1:10～1:40

区分	実施日	対象生年月日
1歳6カ月児	8/27(木)	R7.1.22～2.5
	9/10(木)	R7.2.6～2.21
3歳児	8/19(水)	R5.7.13～7.28
	9/2(水)	R5.7.29～8.14
【受付】		第1子 午後1:35～2:05 第2子以降 午後1:05～1:35

問合 保健感染症担当 ☎735-3962

子育て教室～赤ちゃん編～

助産師講話「産後のこころとからだ」「赤ちゃん
とのふれあい方」、交流会。今年度4回開
催。2回目は9/7(月)午前10:00～11:30に
開催。

対象 区内在住の生後4～10カ月の子
(第1子)と保護者

定員 各回先着15組

申込 右の二次元コードから。

問合 保健看護担当 ☎735-3961

家族のつどい

日時 9/7(月)午後1:30～3:00

場所 保健センター5階 健康増進指導室

対象 精神障害者の家族 定員 先着20人

申込 8/13(木)午前9:00から下記問い合
わせ先へ。

問合 精神保健・健康づくり担当
☎735-3964

こころもはずむ♪バランスボール教室

日時 9/15(火)午前10:00～11:35

場所 保健センター5階 健康増進指導室

対象 区内在住の20歳～おおむね60歳未満の方

定員 先着12人

持物 飲み物、タオル、動きやすい服装、運動靴

講師 バランスボールインストラクター
中西美来さん

申込 8/12(水)午前8:45から右の

二次元コードにて受け付け。

問合 精神保健・健康づくり担当

☎735-3964

アラ還からのバランスボール教室

日時 9/17(木)午前10:00～11:35

場所 保健センター5階 健康増進指導室

対象 区内在住のおおむね60歳以上の方

定員 先着12人

持物 飲み物、タオル、動きやすい服装、運動靴

講師 バランスボールインストラクター
中西美来さん

申込 8/12(水)午前8:45から右の

二次元コードにて受け付け。

問合 精神保健・健康づくり担当

☎735-3964