

健康

糖尿病入門講座

食事療法をこれから始める方を対象に、栄養士と保健婦による講座を開催します。

とき 6月1日(金)午前10時~11時30分

ところ 保谷保健福祉総合センター2階健診室

定員 10人(申込順)

申込 5月31日(木)までに電話で予約(直接可)

健康推進課(☎内線2367)

むし歯予防デー
見直そう
自分の歯と健康

保谷歯科医師会では、歯の衛生週間にちなみ「むし歯予防デー」を開催します。この機会に口の中の健康について見直してみませんか。

とき 6月2日(土)午後1時~3時30分(受付は3時まで)

ところ 保谷保健福祉総合センター3階歯科相談室

内容 口腔内健診、口腔内の事に関する

相談等(歯周病、義歯、不正(ご)合等)、ブラッシング指導やフッ素塗布



薬膳料理講習会

薬膳は自分の体質や体調、季節などを考え、食べ物の特性をいかした料理です。今回は梅雨をテーマにからだの湿をとる食事をつくりまします。

とき 6月6日(水)午前

10時~午後1時
ところ 田無総合福祉センター

定員 20人(申し込み多数の場合は初めての方を優先)

内容 講話、調理実習

講師 泉京子さん(管理栄養士)

申込 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、5月25日(金)までに202-8555保谷保健福祉総合センター健康推進課「若がり塾」係へ

11月に、保谷保健福祉総合センターで60~69歳対象の教室を開催する予定です。

健康推進課(☎内線2367)係へ

健康推進課(☎内線2367)

若がり塾
心も身体も
若々しく

いつまでも生き生きした毎日過ごすために、動いて食べて、そして楽しく健康づくりをしませんか。

日程・コース内容

Aコース(全6回)

6月11日(月)午後 講演

6月28日(木)午後 運動

7月12日(木)午前 運動

7月26日(木)午前 調理

8月9日(木)午後 運動

8月23日(木)午後 運動

Bコース(全6回)

6月11日(月)午後 講演

6月18日(月)午前 運動

6月25日(月)午前 運動

7月9日(月)午前 運動

7月23日(月)午前 運動

8月7日(火)午前 調理

ところ 田無総合福祉センター

対象 Aコース:70歳以上の男女、Bコース:60~69歳の男女

定員 各コース25人(申し込み多数の場合は抽選)

講師 須貝佑一先生(浴風会病院)

申込 はがきに、住所・氏

名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望するコースを記入し、5月25日(金)(消印有効)までに202-8555保谷保健福祉総合センター健康推進課「若がり塾」係へ

コースの詳細については、参加者あてに郵便でお知らせします。

11月に、保谷保健福祉総合センターで60~69歳対象の教室を開催する予定です。

健康推進課(☎内線2367)係へ

肥満は高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の原因となります。3日間の教室に参加して体脂肪を減らしていきましょう。講演会だけの参加もできます。

とき・内容

6月12日(火)午後1時30分~4時30分 講演(坂上信也先生・田無医師会医師、栄養士)

6月19日(火)午前10時~午後4時30分 調理実習、歯科指導、運動実技

6月26日(火)午後1時30分~4時 個別相談

ところ 田無総合福祉センター

対象 平成12年度の住民健康診査を受けた方、または1年以内に医療機関等で健康診査を受けている方

定員 講演会60人、教室30人

申込 講演会のみ希望の方は直接会場へ。教室希望の方は、はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、5月25日(金)(消印有効)までに202-8555保谷保健福祉総合センター健康推進課「シェイプアップ教室」係へ

健康推進課(☎内線2367)

5月・6月の休日診療

医療機関(所在地・電話番号)	
5月20日	西東京中央総合病院 (芝久保町2~4~19 ☎64-1511) 石田クリニック (谷戸町1~23~13 ☎21-9905) 西東京市休日診療所 (中町1~5~1 ☎64-1311内線2382)
27日	佐々総合病院 (田無町4~24~15 ☎61-1535) 指田医院 (田無町4~2~11 ☎61-1128) 西東京市休日診療所 (中町1~5~1 ☎64-1311内線2382)
6月3日	田無病院 (緑町3~6~1 ☎61-2682) 小野医院 (田無町1~5~5 ☎61-0061) 西東京市休日診療所 (中町1~5~1 ☎64-1311内線2382)
10日	西東京中央総合病院 (芝久保町2~4~19 ☎64-1511) 平井内科小児科 (田無町4~17~18~105 ☎63-4147) 西東京市休日診療所 (中町1~5~1 ☎64-1311内線2382)

診療時間
病院...午前9時~午後10時
医院...午前9時~午後5時
西東京市休日診療所(保谷保健福祉総合センター2階)...午前10時~正午、午後1時~4時、午後5時~9時

6月の健康

= 予防接種 =

ポリオ接種	
田無総合福祉センター	6月13日(水)、14日(木)、15日(金) 午後1時30分~2時20分
保谷保健福祉総合センター	6月18日(月)、19日(火)午後1時30分~2時30分
対象	生後3か月から90か月未満のお子さん
今回の通知の該当年齢を過ぎている方は、会場に予診票があります。母子健康手帳を持って会場にご来所ください。	
持ち物	母子健康手帳、予診票
健康推進課(☎内線2362~2364)	

= 乳幼児健康診査 =

対象年齢	田無会場(母子保健センター)	保谷会場(保谷保健福祉総合センター)
3~4か月児	28日(木)	12日、26日(火)
1歳6か月児	5日、19日(火)	7日、21日(木)
3歳児	20日(水)	5日(火)
問合せ	健康推進課(☎内線2362~2364) 対象者に個別通知します。 転入者の方は、事前に連絡をしてください。	

= 育児相談 =

田無総合福祉センター	6月11日(月)午前9時30分~11時
保谷保健福祉総合センター	6月20日(水)・29日(金)午前9時~10時30分
内容	身長・体重測定、個別相談(保育・栄養・歯科・家族計画等)
対象	乳幼児と保護者
持ち物	母子健康手帳、歯磨き
相談は歯ブラシ	
申込 直接会場へ	
健康推進課(☎内線2362)	

= 健康・栄養相談、健康体操 =

	日 時	場 所	対 象・内 容
健康相談	5月25日(金)午後1時30分~2時30分	保谷保健福祉総合センター	泌尿器科医による相談 定員5人(申込順)電話予約制
健康よろず相談	20日(水)午後1時30分~2時30分	市民相談室(田無庁舎)	医師による相談 市民の方ならどなたでも
栄養相談	4日、25日(月)午後1時~3時30分	保谷保健福祉総合センター	栄養士による相談
	20日(水)午前9時~11時	田無総合福祉センター	1日定員5人(申込順)電話予約制
問合せ	健康推進課(☎内線2365~2367)		

5月・6月の休日歯科診療

受付時間...午前10時~午後4時

医療機関(所在地・電話番号)	
5月20日	中山歯科医院 (谷戸町3~27~24 ☎23-0163) 樋口歯科医院 (保谷町3~11~24 ☎61-0551)
27日	服部歯科医院 (芝久保町3~9~16 ☎63-5245) 五十嵐歯科医院 (富士町4~13~24 ☎66-0822)
6月3日	松川歯科医院 (田無町3~9~7第1不二ホームズ208 ☎65-5881) かとう歯科医院 (住吉町3~8~15 ☎21-4182)
10日	村山歯科医院 (南町5~15~23 ☎63-8706) 大槻歯科医院 (北町1~4~2 ☎22-6488)

	住 吉 下 新 町 富 ひばりが丘 福 福 保 福 福 士 町 丘 社 社 谷 福 福 福 福 福 会 会 福 福 福 福 福 館 館 社 社 社 社 社 会 会 会 会 会 会 会 館 館 館 館 館 館 館
健 康 健 健 健 健 相 談 相 談 相 談 相 談 相 談 談 談 談 談 談 話 話 話 話 話 あり	15日(金)午後1時30分~2時30分 5日(火)午後1時30分~2時30分 26日(火)午後1時30分~2時30分 22日(金)午後1時30分~2時30分 12日(火)午後1時30分~2時30分
健 康 健 健 健 健 体 操 体 操 体 操 体 操 体 操	5日、19日(火)午前11時30分 1日、8日、15日、22日(金)午前11時 4日、11日、18日、25日(月)午前10時30分 5日、12日、19日、26日(火)午前10時 1日、8日、15日、22日(金)午前10時30分
問 合 せ	☎21-1122 ☎22-8338 ☎0422-55-1781 ☎65-9350 ☎24-0262