

9・10月の休日診療

Table with 2 columns: Date and Medical Institution (Location, Phone Number). Lists various clinics and hospitals for weekend and holiday services from Sept 15 to Oct 14.

9・10月の休日歯科診療

受付時間...午前10時～午後4時

Table with 2 columns: Date and Dental Clinic (Location, Phone Number). Lists dental clinics for weekend and holiday services from Sept 15 to Oct 14.

健康

お問い合わせは健康推進課へ (保谷庁舎内線2367)

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「乾燥」をテーマに、身体を潤す食品を取り入れて、せきやのどのはれを防ぐ食事をつくりまします。

とき 10月4日(木) 午前10時～午後1時

ところ 消費者センター

対象 どなたでも

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・休日診療時間 病院: 午前9時～午後10時 野田医院: 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

糖乳病人入門講座

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 10月5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 10月4日(木) までに電話で予約

離乳食講習会

簡単にできる離乳食中期・後期食のお話と試食会を行います。ぜひご参加ください。

とき 10月10日(水) 午後1時30分～3時

ところ 田無総合福祉センター

氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入し、9月25日(火)(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・薬膳料理講習会係へ

対象月齢 6～8か月児

定員 20組(申し込み多数の場合は抽選)

申込 はがきに住所・氏名(親と子、ふりがな)・乳児の生年月日・電話番号を記入し、9月25日(火)(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「離乳食講習会」係へ

からだの動きが気になる子どもの発達相談会

手足や体の動きが、ちょっと気になる、まだ歩けない等、子どもの発育に不安のある方は、お気軽においでください。

とき 9月25日(火) 午前9時30分から(予約制)

ところ こどもの発達センターひいらぎ(住吉福祉会館内)

相談員 若狭三郎さん(ひいらぎ機能訓練担当・作業療法士)

申込 こどもの発達センターひいらぎ

こどもの発達センターひいらぎ(〒22-9897)

10月の健康

お問い合わせは健康推進課へ



= 予防接種 =

10月はポリオの予防接種を行います。田無総合福祉センター 11日(木)・12日(金) 午後1時30分～2時20分 保谷保健福祉総合センター 5日(金)・9日(火)・10日(水) 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ので、母子健康手帳を持って会場にお越しください) 持ち物 母子健康手帳、予診票 (保谷内線2361)

= 育児相談 =

田無総合福祉センター 1日(月) 午前9時30分～11時 保谷保健福祉総合センター 17日(水) 午前9時～10時30分 内容 身長・体重測定、個別相談(保育・栄養・家族計画など) 対象 乳幼児と保護者 持ち物 母子健康手帳 申込 直接会場へ (保谷内線2362～2364)



= 乳幼児健康診査 =

Table with 3 columns: 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). Lists health check dates for 3-4 months, 1 year 6 months, and 3 years old.

= 健康・栄養相談、健康体操 =

Table with 6 columns: 日時・場所, 対象・内容, 住吉福祉会館, 下保谷福祉会館, 新福祉会館, 富士町福祉会館, ひばりが丘福祉会館. Lists dates and times for nutrition consultation and health exercises.