

健康

お問い合わせ、申し込みはがきの郵送先は、〒202 8555 中町1-5-1 保谷保健福祉総合センター健康推進課(保谷庁舎)へ

離乳食講習会

簡単にできる離乳食(中期・後期食)のお話と試食会です。とき 11月7日(水)午後1時30分~3時

脳卒中の原因と予防について正しい知識を学びます。とき 11月6日(火)午後1時20分~3時30分

糖尿病入門講座 食事療法をこれから始める方を対象にした、栄養士と保健婦による講座です。とき 11月2日(金)午前

10時~11時30分 田無総合福祉センター 定員 10人(申込順) 申込 11月1日(木)まで

高血圧症予防教室

高血圧は、脳卒中や心臓病の要因になります。3日間の教室に参加して、生活習慣を見直してみませんか。

とき 内容 11月8日(木)午後1時20分~4時30分

対象 今年度の基本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た方

肝臓病予防講習会 肝臓病の正しい知識と予防について講演会です。とき 11月16日(金)午後1時20分~3時30分

講師 瀨在秀一先生(田無)

医師会、管理栄養士 申込 当日直接会場へ

よい歯自慢集まれ。参加者募集のお知らせです。

とき 11月18日(日)午前10時~正午 田無庁舎2階

申込・問合せ ☎66・2033 ☎63・6621 千188

10・11月の休日診療

診療時間 病院...午前9時~午後10時 医院...午前9時~午後5時

Table with 2 columns: Date and Medical Institution (Location, Phone Number). Lists various clinics and hospitals for weekend and holiday care.

10・11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 care.

11月の健康

= 予防接種 =

ツベルクリン 7日(水)午前9時30分~11時 BCG接種 9日(金)午前9時30分~11時

= 乳幼児健康診査 =

Table with 3 columns: Target Age, Tama-no-oka (Mother and Child Health Center), and Hogo (Hogo Health and Welfare Center). Lists dates for infant health checkups.

対象者に個別通知をします。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 5日(月)午前9時30分~11時 保谷保健福祉総合センター 2日(金)・21日(水)



= 健康・栄養相談、健康体操 =

Table with 3 columns: Date/Time/Location, Target/Content. Lists health consultation and exercise sessions.

11月後半の健康・栄養相談は11月1日号でお知らせします。☎内線2365~2367

Table with 6 columns: Location, Date, Time. Lists health consultation and exercise sessions across different locations.