

健康

糖尿病講座

とき 1月19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

内容 糖尿病の食事療法
対象 食事療法をこれから始める方およびその家族

薬膳料理講習会

とき 2月1日(木)午前10時~午後1時
ところ 田無総合福祉センター

対象 冷え性や肩こりのある方などなたでも
定員 24人(申し込み多数の場合は初めての方を優先)

1月前半の休日診療

Table with columns for date, hospital name, and phone number. Includes dates like 1日, 2日, 3日, 7日, 8日, 14日.

~西東京市休日診療所~
上記のすべての休日に診療を行っています。
診療時間...午前10時~正午、午後1時~4時、午後5時~9時

(水)(消印有効)までに、〒202-8555西東京市役所保谷庁舎健康推進課「薬膳料理講習会」係へ郵送
健康推進課(保谷内線2364)

骨粗しょう症予防教室

はじめよう!骨元気生活。骨量は30歳をピークに減少していくと言われています。骨密度の測定とともに、日常生活を見直してみませんか。

骨粗しょう症予防教室日程表

Table with columns for date, time, and content. Includes dates like 1日, 2日, 3日 and times like 午後1時~4時.

リラクゼーション教室

快眠力をアップしてイキイキ新生活送りましょう。
とき・内容 2月2日(金)午後1時30分~3時



ことばの遅れが気になる子どもの発達相談会

ことばの発達の遅れが気になる、ことばが出ない等、悩んでいる方、専門家に相談し

号を明記のうえ、1月10日(水)(消印有効)までに、〒202-8555西東京市役所保谷庁舎健康推進課「リラクゼーション教室」係へ郵送
健康推進課(保谷内線2365)

妊産婦・新生児訪問

市では、地域で不安なく出産し、楽しく育児できるようにお手伝いするために、助産師や保健師による訪問を行っています。お気軽にご相談ください。

からだの動きが気になる子どもの発育相談会

手足や体の動きがちよっと気になる、まだ歩けない等、お子さんの発育に不安のある方は、お気軽にお越しください。

胃がん検診の申し込みはお済みですか?

2月実施分の胃がん検診の申し込み(1月4日消印有効)を受付中です。
詳細は12月15日号広報および「西東京市ホームページ」をご覧ください。

予防接種を受けましょう

次のお子さんに予防接種通知と予防票を送付しています。
生後2か月になった月未滿11歳になった月未滿19年4月に小学校に入学されるお子さん

接種期間・回数
・BCGは、生後3か月~6か月未滿までに1回
・ポリオは、生後3か月~7歳6か月未滿までに2回

1月前半の休日歯科診療

Table with columns for date, dental clinic name, and phone number. Includes dates like 1日, 2日, 3日, 7日, 8日, 14日.