



健康イキイキ！



市役所代表電話 ☎464 - 1311

事業名	日時	場所	対象	定員	内容等	申し込み方法等	問い合わせ
一般	糖尿病講座 12月7日(金) 午前10時～11時30分	保谷保健福祉総合センター	糖尿病もしくは境界域で食事療法をこれから始める方および家族	10人 (申込順)	糖尿病の基礎知識、食事のとり方に関するお話 講師：管理栄養士、保健師	前日までに電話予約	健康年金課 成人保健係 ☎438 - 4021
	栄養相談 11月21日(木) 午前9時15分～11時30分 12月10日(月) 午後1時15分～3時30分	田無総合福祉センター 保谷保健福祉総合センター	生活習慣病についての栄養相談を希望するおおむね64歳以下の方	各日5人	生活習慣病(肥満・糖尿病・高脂血症等)について管理栄養士による相談	11月19日(月)までに電話予約 12月7日(金)までに電話予約	
高齢	栄養相談 12月7日(金) 午後1時30分～4時30分	保谷保健福祉総合センター	65歳以上の栄養相談を希望する方	3人	高齢者の食事について管理栄養士による相談	12月5日(木)までに電話予約	高齢者支援課 地域支援係 ☎438 - 4028
女性	母親学級 3日間コース 第11コース 12月7日(金) 午後1時～4時10分 12月14日(金) 午前10時～午後1時 12月17日(月) 午後1時～4時10分	保谷保健福祉総合センター	初めて母親になる市内在住の妊娠6～8か月までの方	28人 (申込順)	妊娠中の生活、マタニティエクササイズ	11月30日(金)までに電話予約	子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎438 - 4037
田無総合福祉センター		栄養の話、マタニティクッキング					
保谷保健福祉総合センター		妊娠中の歯の健康、新生児の世話、もく浴実習					
夫婦	両親学級 平成20年1月19日(土) 午前9時15分～午後0時15分	保谷保健福祉総合センター	妊娠8か月ごろを目安に、初めてパパ・ママになる市内在住の方	28組 (定員を超えた場合抽選)	講習、赤ちゃんの世話、もく浴実習、妊婦体験ジャケット、おっぱいのケア、グループワーク等	右記はがき記入例参照。 申込期間：12月19日(木)(消印有効)	
子ども	3～4か月児健康診査	12月6日(木)	母子保健センター	個別に通知	-	集団指導、問診、身体計測、診察、希望の方に個別相談	対象者に個別通知。転入等の方は、事前に連絡をしてください。
		12月20日(木)	保谷保健福祉総合センター				
	1歳6か月児歯科健康診査・保育相談	12月11日(火)	保谷保健福祉総合センター	個別に通知	-	歯科健診、歯みがき相談、希望の方に個別相談 医科については医療機関での受診となります。 詳細は個別通知を参照ください。	
		12月18日(火)	母子保健センター	個別に通知	-		
	3歳児健康診査	12月12日(木)	保谷保健福祉総合センター	個別に通知	-	集団指導、問診、尿検査、視力検査、身体測定、診察(内科・歯科) 希望の方に個別相談	
12月19日(木)		母子保健センター	個別に通知	-			
育児相談	12月3日(月)・25日(火) 午前9時30分～11時	保谷保健福祉総合センター	乳幼児と保護者	-	個別相談(育児・遊び方・栄養・歯科・母乳・お母さんの健康等)、体重・身長計測 持ち物：母子健康手帳、歯科相談希望の方は歯ブラシ	当日、直接会場へ	
	12月10日(月) 午前9時30分～11時	母子保健センター					

みんなの伝言板

特に記載のないものは、無料です。 内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

凡例 講師 月会費
年會費 入会金

催しもの

「みんなの伝言板」(サークルの紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。