



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	腰痛予防教室 ～腰すっきり らくらく生活～ (2日間コース)	Aコース 平成20年1月23日(水)・ 30日(水) 午後1時30分～4時 Bコース 平成20年2月14日(水)・ 21日(水) 午後1時30分～4時	保谷保健福祉総合 センター 田無総合福祉センター	70歳以下で腰を 治療中でない方	各30人 (抽選)	1日目:腰痛のメカニズム(医師講演) 腰痛予防のための運動(運動実技) 2日目:日常生活での腰痛予防、運動 (運動実技)	9頁の記入例を参考に、 申し込んでください。 申込期間:12月27日(水)(消 印有効) 9頁の記入例を参考に、 申し込んでください。 申込期間:平成20年1月25 日(火)(消印有効)	健康年金課 成人保健係 ☎438-4021	
	糖尿病講座	平成20年1月11日(金) 午前10時～11時30分	田無総合福祉センター	糖尿病もしくは 境界域で食事療 法を始める方お 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		
女性	母親学級 3日間コース	平成20年1月18日(金) 午後1時～4時10分 平成20年1月22日(火) 午前10時～午後1時 平成20年1月28日(月) 午後1時～4時10分 平成20年2月1日(金) 午後1時～4時10分 平成20年2月5日(火) 午前10時～午後1時 平成20年2月15日(金) 午後1時～4時10分	保谷保健福祉総合 センター 田無総合福祉センター 保谷保健福祉総合 センター 保谷保健福祉総合 センター 田無総合福祉センター 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か月ご ろ)の方	28人 (申込順)	妊娠中の生活、マタニティエクササイズ 栄養の話、マタニティクッキング 妊娠中の歯の健康、新生児の世話、 もく浴実習 妊娠中の生活、マタニティエクササイズ 栄養の話、マタニティクッキング 妊娠中の歯の健康、新生児の世話、 もく浴実習	平成20年1月11日(金)までに 電話予約 平成20年1月25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	
		平成20年2月16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、グループワークなど	9頁 記入例を参考に、子 ども家庭支援センター母子 保健係「両親学級担当」ま で 申込期間:平成20年1月16 日(水)(消印有効)	子ども家庭支 援センター 母子保健係 ☎438-4037	
		B C G	平成20年1月11日(金) 午前9時30分～11時	保谷保健福祉総合 センター	平成19年7月13 日～10月12日ま でに生まれ、ま だBCG接 種 を受けていない お子さん	-	【持ち物】母子健康手帳、予診票、接 種部位を紫外線から守るために長袖の 上着、荷物をまとめる袋、保護者の方 の髪の毛をとめるピン・ゴム等 【注意事項】本人またはご家族がウイ ルス性疾患にかかった場合は、疾患の 種類によって治癒後1～4週間接種で きないことがあります。 普段ステロイド剤の塗り薬を腕に塗 っているお子さんは、接種日の2日前 までに必ず母子保健係に問い合わせ ください。また、薬を服用している場 合は、薬の名前がわかるもの(お薬手 帳等)をご用意ください。 車での来場はご遠慮ください。	 予診票は生後2か月にな った月末にお送りしている 「予防接種のお知らせ・予 診票綴り」に入っています。 転入等の方は事前に子ども 家庭支援センター母子保健 係までご連絡ください。	
		3～4か月児 健康診査	平成20年1月10日(木)・24日(木) 平成20年1月17日(木)・31日(木)	母子保健センター 保谷保健福祉総合 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		
		1歳6か月児 健康診査	平成20年1月22日(火) 平成20年1月29日(火)	保谷保健福祉総合 センター 母子保健センター	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。詳細は個別通知をご 覧ください。	対象者に個別通知します。 転入等の方は事前にご連絡 ください。	
子ども	3歳児 健康診査	平成20年1月9日(水) 平成20年1月23日(水)	保谷保健福祉総合 センター 母子保健センター	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		子ども家庭支 援センター 母子保健係 ☎438-4037	
		平成20年1月7日(月)・21日(月) 午前9時30分～11時 平成20年1月15日(火) 午前9時30分～11時	母子保健センター 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		
	子育て講座	平成20年1月15日(火) ①午前10時10分～10時40分 ②午前10時50分～11時20分 平成20年1月21日(月) ①午前10時10分～10時40分 ②午前10時50分～11時20分	保谷保健福祉総合 センター 母子保健センター	どなたでも 1歳～2歳6か 月ごろ	各回とも 先着20人 各回とも 先着15人	保育編 『イヤイヤ期をどうのりきるか』 歯科編 『じょうずに食べてるかな』	当日、直接育児相談受付へ 育児相談をご利用の方は、①の講座にご参加く ださい。		
		ママサロン	平成20年1月15日(火) 午前10時～11時30分 体重測定希望の方は、 午前9時30分から開所 平成20年1月21日(月) 午前10時～11時30分 体重測定希望の方は、 午前9時30分から開所	保谷保健福祉総合 センター 母子保健センター	2～3か月の お子さんとママ	20組	母と子のふれあい方、参加者同士の交 流、希望の方に母乳・育児相談 持ち物:お子さんに必要なもの、敷物 用タオル 親子とも、動きやすい服装		前日までに電話予約 参加はひと組1回限り
2歳児クラス	第4コース 平成20年1月30日・2月6日・ 2月13日(水) 午前9時45分～11時30分	母子保健センター	2歳～2歳6か 月のお子さん と保護者の方(参加 希望コース1日 目時点での年齢)	15組	親子ふれあい遊びと体操、2歳児の 心理と発達のお話、栄養・歯科のお話 など	9頁 記入例を参考に記入 のうえ、子ども家庭支援セ ンター母子保健係「2歳児 クラス担当」あて郵送 申込期間:12月30日(日)～ 平成20年1月15日(火)まで (消印有効)			