



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	申込方法等	問い合わせ
一般	健康づくり・リハビリ教室	週2回（月・水曜日）で6か月間	保谷保健福祉総合センター	脳血管疾患や整形外科疾患により心身の機能が低下している40～64歳の方で、改善に向け意欲のある方	－	心身機能の維持向上に必要な訓練、腰痛や膝の痛みを緩和・予防するための訓練等	随時、詳細はお問い合わせください。 ※参加にあたっては主治医の意見書が必要です。	健康年金課 成人保健係 ☎438－4021
	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とその家族	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	
	栄養相談	12月10日(月)午後1時15分～3時30分	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	12月7日(金)までに電話予約	
女性	母子健康手帳の交付	平日の月～金曜日 午前8時30分～午後5時	保谷保健福祉総合センター（子ども家庭支援センター母子保健係）・田無庁舎（市民課）・各出張所	妊娠された方	－	初妊婦の方やご相談のある方は、保健師が常駐している保谷保健福祉総合センターにご来所ください。必要な方には妊婦訪問も行っています。	妊娠が医療機関で確認されたら速やかに来所してください。	子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎438－4037
子ども	赤ちゃん訪問（新生児・産婦訪問）	希望があった方に、電話で日程調整をさせていただきます	ご家庭に助産師、保健師が訪問します	原則生後60日（最大3～4か月児健康診査受診前）までの乳児・産婦	－	育児に関する相談・指導	母と子の健康ファイル（母子健康手帳交付時に配布）に同封の赤ちゃん訪問はがき（出生通知票）を郵送してください。 電話でも受付	子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎438－4037
	からだの動きが気になる子どもの発育相談会	毎月第3木曜日（予約制） 午前9時30分～正午 12月20日・1月17日・2月21日	こどもの発達センターひいらぎ（住吉福祉会館1階）	手足や体の動きが少し気になる、まだ歩けない等、子どもの発育に不安のある方	－	相談員 三井田さとこさん (理学療法士)	随時電話受付	こどもの発達センター ひいらぎ ☎422－9897

+		医 科(診療科目については問い合わせのうえお越しください)			歯 科	
	診療時間	午前9時～午後10時	午前9時～午後5時	午前10時～正午 午後1時～4時 午後5時～9時	<受付時間> 午前10時～午後4時	
	2日	佐々総合病院 田無町4－24－15 ☎461－1535	小児クリニック・小野 南町3－22－10 ☎466－0930	西東京市休日診療所 中町1－1－5 ☎424－3331	浅野第三歯科診療所 芝久保町2－19－12 ☎468－8714	文理台歯科医院 東町6－1－24 ☎424－4182
休日診療	9日	保谷厚生病院 栄町1－17－18 ☎424－6640	ひがき医院 芝久保町1－11－10 ☎462－5521	※上記診療所では、歯科診療を行っていません。	神田歯科医院 緑町3－5－30 ☎466－3234	ウエダ歯科 柳沢2－3－13－105 ☎466－5454

※健康保険証、診察代を持参してください。

「介護予防講座」受講者募集

バランスの取れた食事で、低栄養状態の予防等を目的とした「お食事から元気講座（栄養改善）」を開催します。
時 平成20年1月18日～3月28日の隔週金曜日 午前9時30分
場 高齢者センターきらら
対 ・ 定 要介護・要支援の認定を受けていない市内在住の満65歳以上の方・20人
用 はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・希望する講座名・会場を明記し、12月7日(金)（必着）までに、〒202－8555 市役所高齢者支援課「介護予防講座」担当へ郵送
※応募多数の場合抽選
◆高齢者支援課 保（☎438－4028）

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
	年会費	入会金

催しもの

「みんなの伝言版」（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。