



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
薬膳料理講習会	2月14日(木) 午前10時～午後1時	田無総合福祉センター	市民	24人 (抽選)	からだを温めて血行をよくする薬膳 (話と調理実習)	往復はがきで申し込み (7ペ-ジ記入例参照) 申込期間: 1月25日(金) (消印有効)	健康年金課 成人保健係 ☎438 - 4021
腰痛予防講演会	1月23日(水) 午後1時30分～2時30分	保谷保健福祉総合センター	市民	60人	腰痛のメカニズムとその対策 講師: 森本一秀医師 (西東京市医師会・保谷整形外科)	当日、直接会場へ	
腰痛予防教室 ～腰すっきり らくらく生活～ (2日間コース)	A 1月23日(水)・30日(水) 午後1時30分～4時	保谷保健福祉総合センター	70歳以下で腰を治療 中でない方	各30人 (抽選)	・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) ・日常生活での腰痛予防	1月21日(月)までに 電話申込	
	B 2月14日(木)・21日(木) 午後1時30分～4時	田無総合福祉センター				2月12日(火)までに 電話申込	
糖尿病講座	2月1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	2月4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 るおむね64歳以下 の方	各日5人 (申込順)	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	2月1日(金)までに 電話予約	
	2月6日(水) 午前9時15分～11時30分	田無総合福祉センター				2月4日(月)までに 電話予約	
女性 母親学級 3日間コース	第 14 コ ー ス	2月22日(金) 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	2月15日(金)までに 電話予約
	2月29日(金) 午前10時～午後1時	田無総合福祉センター	栄養の話、マタニティクッキング				
	3月3日(月) 午後1時～4時10分	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	3月8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か月ごろをめ やすく、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、おっぴのケア、グルー プワークなど	下記記入例参照 申込期間: 2月8日(金) (消印有効)	子ども家庭支 援センター 母子保健係 ☎438 - 4037
子ども BCG	2月8日(金) 午前9時30分～11時	田無総合福祉センター	平成19年8月10日～ 11月9日までに生ま れて、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 物をまとめるための袋、保護者の方の髪 の毛をまとめるピン・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 いるおさんは、接種日の2日前までに必 ず母子保健係にお問い合わせください。 また、薬を服用(使用)している場合は、 薬の名前がわかるもの(お薬手帳等)を 用意してください。 会場の都合により、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 ー母子保健係まで連絡 してください。	
	ポリオ	2月19日(火)・20日(水) 午後1時15分～2時	保谷保健福祉総合センター	生後3か月～90か 月未満でまだポリオ 接種を2回済ませて いないお子さん	-	持ち物: 母子健康手帳、予診票、荷物を まとめるための袋 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週間接種できない場合 があります。また、薬を服用(使用)し ている場合は、お薬の名前がわかるもの (お薬手帳等)をご用意ください。 授乳はご自宅で済ませてからお越し ください。 会場の都合により、車での来場はご遠 慮ください。	
2月26日(火)・27日(水) 午後1時15分～2時		田無総合福祉センター					

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。

「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。