健康イキイキ！

	事業名	日時／場所	対象／定員	内容など	申し込み方法など	問い合わせ
一般	薬膳料理講習会	１月28日㈭午前10時～午後１時 田無総合福祉センター	市民の方／24人（抽選）	冷えを改善し、血流を良くする薬膳（講座と調理実習）	往復はがき（右記はがき記入例Ａを参照） 申込期間:12月26日㈯まで（消印有効）	健康年金課成人保健係 ☎438－4021
	糖尿病講座	１月８日㈮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話 講師：保健師、管理栄養士	前日までに電話予約	
	栄養相談	１月27日㈬午前９時～正午 田無総合福祉センター １月18日㈪午後１時～４時 保谷保健福祉総合センター	市民の方／各日５人（申込順）	栄養・食生活について管理栄養士による相談	３日前までに電話予約	
	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など	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になります。	
	女性特有のがん検診	該当年齢の方にお送りした無料クーポン券の有効期間は平成22年３月31日までとなります。期限を過ぎると使用できなくなりますので早めにご利用ください。特に、乳がん検診は必ず予約が必要となります。まだ予約をおとりでない方は実施医療機関にて予約をおとりください。 ※無料クーポン券は、子宮頸がん検診は昨年度に20歳・25歳・30歳・35歳・40歳になった方、乳がん検診は昨年度に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になった方にお送りしています。 ※該当する年齢の方で７月１日以降に転入された方は成人保健係までご連絡ください。				
夫婦	ファミリー(両親)学級２日間コース	第14コース １月８日㈮ 午前９時30分～午後０時30分 １月26日㈫ 午前９時30分～午後０時30分 保谷保健福祉総合センター	初めて父親・母親になる市内在住の方 対象出産予定日のめやす： 平成22年３月30日～５月10日 ※妊婦のみの参加も可／28組 （申し込み多数の場合は出産予定日を考慮）	１日目：妊娠中の生活と健康（助産師の話、体操、歯の健康）妊娠中の食事の話、初めてパパ・ママになる方同士の交流 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、軽い体操のできる服装（会場での着替え可）、いつも使用している歯ブラシ	往復はがき（右記はがき記入例Ｂ参照）またはメール 申込期間:12月18日㈮まで（消印有効）	子ども家庭支援センター母子保健係☎438－4037 ※新型インフルエンザ予防のため、当分の間母子保健関連の健診などにお越しの際は各自マスクを持参してください。
		第15コース １月22日㈮ 午前９時30分～午後０時30分 ２月６日㈯ 午前９時30分～午後０時30分 保谷保健福祉総合センター	初めて父親・母親になる市内在住の方 対象出産予定日のめやす： 平成22年４月15日～６月５日 ※妊婦のみの参加も可／28組 （申し込み多数の場合は出産予定日を考慮）	２日目：家族の食事の話、赤ちゃんのいる生活（世話の仕方、母乳など）父親の役割、育児参加方法など 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、テキスト（１回目に配布）	往復はがき（右記はがき記入例Ｂ参照）またはメール 申込期間：12月22日㈫～１月４日㈪まで（消印有効）	
子ども	３～４か月児健診 ※ＢＣＧ接種と同日	12月17日㈭・24日㈭、１月７日㈭・21日㈭・28日㈭ 受付：午後０時10分～１時10分 保谷保健福祉総合センター ※専用シャトルバス（予約制）があります。詳細は個別通知をご覧ください。	個別に通知	集団の話（離乳食の話）　身体計測、問診、診察、希望の方に個別相談 ※図書館と共催で「絵本と子育て事業」を実施し、絵本のプレゼントも行なっています。 ※健診後ＢＣＧ接種を行います。	該当のお子さんには生後２～３か月ごろに個別にお知らせをお送りしています。 転入などの方はご連絡ください。	
	ＢＣＧ	12月17日㈭・24日㈭・１月７日㈭・21日㈭・28日㈭ 受付：午後１時30分～２時30分 ※すでに３～４か月健康診査を受診済みの方は、接種会場（保谷保健福祉総合センター３階）に直接お越しください。	生後３か月～６か月になる前日までで、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・ゴムなど 【注意事項】「予防接種のお知らせ・予診票つづり」を必ずご覧ください。		
	１歳児お誕生相談会	12月21日㈪、１月18日㈪・25日㈪ 受付：午前９時～10時 保谷保健福祉総合センター	個別に通知 （１歳３か月までの方でご希望の方はお問い合わせください）	集団の話（心理講話・親子遊び・食事と歯の話）　身体計測、希望の方に個別相談	対象者に個別通知します。 転入などの方は事前にご連絡ください。	
	１歳６か月児健康診査	指定医療機関 指定歯科医療機関	個別に通知 （１歳６か月から２歳のお誕生日の前々日までの方）	医科・歯科個別健診となります。詳細は個別通知をご覧ください。		
	２歳児すくすく相談会	１月12日㈫・19日㈫ 受付：午前９時～10時 保谷保健福祉総合センター	個別に通知 （２歳６か月までの方でご希望の方はお問い合わせください。）	集団の話（心理講話:親子遊び:食事の話）　身体測定、問診 希望の方に個別相談		
	３歳児健診	１月６日㈬・27日㈬ 受付：午後０時10分～１時10分 保谷保健福祉総合センター	個別に通知 （３歳６か月までの方でご希望の方はお問い合わせください）	集団の話（食事と生活リズムの話）　身体測定、問診、診察（内科・歯科）、尿・視力検査、希望の方に個別相談		
	育児相談	１月26日㈫ 受付：午前９時30分～11時 田無総合福祉センター	乳幼児と保護者	個別相談（育児・遊び方・栄養・歯科・母乳・お母さんの健康など）、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 ※育児相談と同じ会場で開催	１月26日㈫ １回目：午前10時10分から ２回目：午前10時50分から	７～８か月のお子さんとその保護者／各回とも先着15組	『歯がはえてきたね』 歯が生えてくる頃のお手入れの方法など	当日、直接育児相談受付へ ※育児相談をご利用の方は、１回目の講座にご参加ください。	

ファミリー学級申込専用アドレス ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

＊申込専用アドレスはファミリー学級申込のみ対応しています。ご質問などには回答できませんので、電話でお問い合わせください。

＊本アドレスでお申込された方には、申込期間終了後、担当係より返信をします。返信受信ができるように、本アドレスの登録をお願いします。

凡例　時日時　場場所　内内容　対対象　定定員　講講師　¥料金　持持ち物　締締切　申申し込み　問問い合わせ　HPホームページ　FAXファックス　✉メール　田田無庁舎　保保谷庁舎