

地域健康課からのお知らせ

※申し込み・問い合わせは催しごとに記載の地域の地域健康課へ  
 ※会場の記載がないものは地域庁舎で ※費用の記載がないものは無料

大森

〒143-0015大森西1-12-1  
 ☎5764-0661 FAX5764-0659

□から始める健康講座  
 ～オーラルフレイル予防の話と  
 軽い体操～

誤えん性肺炎の予防の話と運動指導士による軽い体操  
 ☎65歳以上の方  
 日会 ①11月9日(火)午後1時30分～2時30分、午後3時～4時＝山王高齢者センター  
 ②11月25日(木)午後1時30分～2時30分、午後3時～4時＝馬込区民センター  
 定先着各10名  
 申電話で。10月1日から受け付け

依存症家族教室  
 ～お酒と体のイイ関係。お酒に依存して健康を損なわないために～

自宅で過ごす機会が増え、自身でも気づかないうちに、お酒に頼った生活になっていませんか。アルコールが健康に与える影響などの知識を学びます。  
 ☎区内在住でお酒に関する健康問題にお困りの家族・支援者・関心のある方  
 日 11月13日(土)午後1時30分～4時  
 会 新井集会所  
 定先着50名  
 申電話で

蒲田

〒144-0053蒲田本町2-1-1  
 ☎5713-1701 FAX5713-1509

□から始める健康講座  
 ～飲み込む力をアップして健康長寿！～

誤えん性肺炎予防の話、えん下体操、運動指導士による軽い体操  
 ☎65歳以上の方  
 日 10月29日(金)午後2時～3時  
 会 六郷地域力推進センター  
 定先着20名  
 申電話で。10月1日から受け付け

ハッピーママ  
 ～ヤンチャ盛り！イヤイヤ期！  
 心の育ちと親育ち～(2日制)

子育ての話とグループワーク  
 ☎初めてののお子さんが1歳6か月～2歳6か月未満の保護者  
 ※当日までに1歳6か月児健康診査が終了していること  
 日 11月1・8日(月)午前10時～11時30分  
 定先着10名  
 申電話で。10月1日から申し込み。保育(未就学児先着10名)有り



歯周病から歯を守るセルフケア

歯周病予防の話、顕微鏡で細菌観察、歯ブラシ・補助具の使い方  
 ☎区内在住・在勤で20歳以上の方  
 日 11月9日(火)午後2時～3時  
 会 大田区民プラザ  
 定先着15名  
 申電話で。10月1日から受け付け

調布

〒145-0067雪谷大塚町4-6  
 ☎3726-4145 FAX3726-6331

歯周病予防教室  
 ～毎日のオーラルケアで、  
 健康維持を～

歯周病の実態や予防のポイント、口の中の観察方法、全身疾患との関連の話  
 ☎区内在住の20歳以上の方  
 日 11月11日(木)午後2時～3時  
 定先着15名  
 申電話で

シニア世代の食生活講座(3日制)  
 ～フレイル予防の食事と調理の基本～

☎65歳以上の方  
 日 11月12・26日、12月10日(金)午前10時～11時  
 定先着10名  
 申電話で。10月1日から受け付け

荏谷・羽田

〒144-0033東荏谷1-21-15  
 ☎3743-4161 FAX6423-8838

ハッピーママ  
 ～お子さんの困った行動への対応を学ぶ～(2日制)

☎1歳3か月～おおむね2歳のお子さんの保護者  
 日 11月12日、12月3日(金)午前10時～11時30分  
 定先着10名  
 申電話で。保育(未就学児先着10名)有り

栄養講座(災害時に役立つ調理)

あると便利な備蓄食料とその利用方法(調理実演有り)  
 日 11月24日(水)午後1時30分～3時  
 定先着10名  
 申電話で

□から始める健康講座

誤えん性肺炎・口の機能低下予防の話と運動指導士による軽い体操  
 ☎65歳以上の方  
 日 11月5日(金)午後2時30分～3時30分  
 会 シニアステーション荏谷  
 定先着12名  
 申当日会場へ

土曜両親学級(オンライン)

講義「両親での子育て」、沐浴のデモンストレーションなど、出産・育児についてオンラインで学ぶ講座です。  
 ☎区内在住のおおむね妊娠5～9か月で、パートナーとオンライン(ZOOM)で参加できる方  
 日 11月20・27日(土)  
 ※午前の部＝午前10時～11時40分、午後の部＝午後1時30分～3時10分  
 申区HPで  
 関地域健康課



詳細はコチラ

11月の健診と健康相談

詳細はコチラ



事業名	対象、内容、日時など		
母親学級(3日制)* 予約は10月1日から受け付け	大森	11月9・16・30日(火)	午後1時30分～3時
	調布	11月8・15・22日(月)	
	蒲田	11月4・11・18日(木)	
	荏谷・羽田	11月は実施しません	
育児学級*(生後7～8か月) 2回食への進め方、お口の発達とむし歯予防	大森	11月18日(木)	午前10時～11時
	調布	11月17日(水)	
	蒲田	11月9日(火)	
	荏谷・羽田	11月9日(火)	
ママとわたしの食育クラス*(生後9～11か月) ママの食事と離乳食(3回食)	大森	11月19日(金)	午前10時～11時
	調布	11月11日(木)	
	蒲田	11月25日(木)	
	荏谷・羽田	11月10日(水)	
育児学級*(1歳～1歳3か月) 幼児食への進め方、むし歯予防のポイント	大森	11月16日(火)	午前10時～11時
	調布	11月16日(火)	
	蒲田	11月18日(木)	
	荏谷・羽田	11月17日(水)	
乳幼児	4か月児健康診査	○お子さんの受診日などは、区HPをご覧ください ○お問い合わせください	
	1歳6か月児健康診査	○該当者には郵便でお知らせします ○健康診査は、乳幼児の発育状態などの診査、必要に応じ保健・心理・歯科・栄養相談を行います	
	3歳児健康診査		
	歯科相談*	3歳未満(障がいのあるお子さんは就学前まで)を対象に歯科相談	
	栄養相談*	離乳食の進め方や、幼児食の量・内容などの相談	
大人の食事相談*	大森	11月9日(火)午前、25日(木)午後	○午前＝午前9時～正午 ○午後＝午後1時30分～4時
	調布	11月8日(月)・25日(木)午後	
	蒲田	11月1日(月)午前、9日(火)午後	
	荏谷・羽田	11月11日(木)・30日(火)午後	
精神保健福祉相談*	こころの健康、思春期、認知症、アルコールなどの問題で悩んでいる方と家族		

\*は地域健康課に予約が必要です。  
 ※健康に関する相談はいつでも受け付けています

健康便り

薬事無料相談

「薬と健康の週間」に合わせて大田区・蒲田薬剤師会加盟薬局で薬事無料相談ができます。  
 日 10月17日(日)～23日(土)  
 申直接薬局窓口へ  
 関健康医療政策課地域医療政策担当  
 ☎5744-1264 FAX5744-1523



10月は食育の取り組み強化月間

野菜を多く取ることで、生活習慣病を予防することができます。区内の商店街やコンビニでは、はねぴよんの野菜ポップを置き、グランデュオ蒲田のレストラン街では、10月中「野菜が取れるメニューで健康生活」をテーマにメニュー提供をしてい



詳細はコチラ

ます。この機会にいつもより多く野菜を取って見ては。  
 関健康づくり課健康づくり担当  
 ☎5744-1683 FAX5744-1523



野菜ポップ

キュッと、はつらつ！  
 ～尿もれ予防体操と筋力アップ教室～(2日制)

☎区内在住の次の全てに該当する方  
 ①要介護の認定を受けていない  
 ②医師などに運動を制限されていない  
 ※タオル、飲み物、室内履き持参  
 日 11月2・9日(火)午後1時30分～3時30分  
 会 荏谷・羽田地域庁舎  
 定先着15名  
 申問合先へ電話かFAX(記入例参照)。10月1日から受け付け  
 関荏谷・羽田地域福祉課高齢者地域支援担当  
 ☎3741-6525 FAX6423-8838