

## 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  
 地域健康課業務係  
 大森(〒143-0015大森西1-12-1) ☎5764-0661 FAX5764-0659  
 調布(〒145-0067雪谷大塚町4-6) ☎3726-4145 FAX3726-6331  
 蒲田(〒144-0053蒲田本町2-1-1) ☎5713-1701 FAX5713-1509  
 蕨谷(〒144-0033東蕨谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX6423-8838

### 大森

#### 口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～

食べる・のみ込むなどの口腔機能や誤えん性肺炎の予防に関する話と運動指導士による軽い体操  
 ①65歳以上の方  
 ②5月19日(木)=ゆうゆうくらぶ馬込、5月31日(火)=山王高齢者センター  
 ※いずれも①午後1時30分～2時30分 ②午後3時～4時  
 定先着各10名  
 ③電話で。4月1日から受け付け

#### ハッピーママ大森(4日制)

イヤイヤ期のお子さんへの対応を講義や座談会を通して学びます。  
 ④区内在住で1歳6か月～3歳未満のお子さんの母親(初参加のみ)  
 ※申し込み前に1歳6か月児健康診査を受診していること  
 ⑤5月17・24・31日、6月7日(火)午前9時30分～11時  
 定先着10名  
 ⑥電話で。4月19日から受け付け。保育(未就学児先着12名)有り

### 調布

#### シニア世代の食生活講座 ～無駄なく食材を使って バランスよく～

食材の保存方法やアレンジ料理(話と調理実演)  
 ⑦65歳以上の方  
 ⑧5月20日(金)午前10時～11時  
 定先着10名  
 ⑨電話で。4月1日から受け付け

#### 口から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と、運動指導士と行う軽い運動  
 ⑩65歳以上の方  
 ⑪5月19日(木)午後1時30分～2時30分  
 ⑫鶴の木老人いこいの家(☎3758-7978)

## 健康便り

### 骨髄移植ドナー支援事業 助成金

検査通院や採取に伴う入院の日数(最大7日間)に応じて助成金を交付します。  
 ⑬区内在住で骨髄か末梢血幹細胞を提供した方と勤務先事業所  
 ●助成額 提供者=1日2万円、勤務先事業所=1日1万円  
 ⑭問合せ先へ必要書類を郵送か持参  
 ⑮健康医療政策課地域医療政策担当(〒144-8621大田区役所)  
 ☎5744-1264 FAX5744-1523

定先着10名  
 ⑰会場へ電話か来所。5月2日から受け付け

### 蒲田

#### 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、グループワーク  
 ⑱初めてのお子さんが1歳6か月～2歳6か月未満の母親  
 ※当日までに1歳6か月児健康診査を受診していること  
 ⑲5月9・16日(月)午前10時～11時30分  
 定先着10名  
 ⑳電話で。4月1日から受け付け。保育(未就学児先着10名)有り

### 蕨谷・羽田

#### 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)

㉑1歳3か月～おおむね2歳のお子さん  
がいる保護者  
 ㉒5月20日、6月10日(金)午前10時～11時30分  
 定先着10名  
 ㉓電話で。保育(未就学児先着10名)有り

### 土曜両親学級

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・育児について学ぶ講座です。  
 ㉔区内在住のおおむね妊娠5～9か月で、パートナーと参加できる方  
 ㉕蒲田=5月21日(土)  
 蕨谷・羽田=5月28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  
 ㉖区HPで  
 ⑯地域健康課



詳細はコチラ

### お子さんの予防接種予診票

定期予防接種の予診票は、生後2か月になるまでに郵送しています。転入した方など、予診票がない方は、問合せ先か地域健康課へ母子健康手帳を持参してください。  
 ※郵送でも申請可。詳細は区HPをご覧ください  
 ⑰感染症対策課感染症対策担当  
 ☎5744-1263 FAX5744-1524



## 5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4月1日から受け付け	大森 5月10・17・24日(火)	
	調布 5月9・16・23日(月)	
	蒲田 5月12・19・26日(木)	
	蕨谷・羽田 5月11・18・25日(水)	
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 5月12日(木)	
	調布 5月18日(水)	
	蒲田 5月10日(火)	
	蕨谷・羽田 5月10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 5月13日(金)	
	調布 5月12日(木)	
	蒲田 5月12日(木)	
	蕨谷・羽田 5月11日(水)	
育児学級*(1歳～1歳3か月) 幼児食への進め方とむし歯予防のポイント	大森 5月17日(火)	
	調布 5月26日(木)	
	蒲田 5月26日(木)	
	蕨谷・羽田 5月25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 ○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
	1歳6か月児健康診査	
	3歳児健康診査	
	歯科相談*	3歳未満(障がいのあるおさんは就学前まで)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* 生活習慣病の予防、肥満・血圧や血糖値が高めの方の食事など	大森 5月19日(木)午後、24日(火)午前	○午前=午前9時～正午 ○午後=午後1時30分～4時
	調布 5月6日(金)午前、17日(火)午後	
	蒲田 5月16日(月)午後、31日(火)午前	
	蕨谷・羽田 5月12日(木)・24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

## シニアのための運動教室

マスク着用。タオル、飲み物を持参  
 ▶対象 区内在住の65歳以上で、医師などから運動制限を受けていない方  
 ▶申込締切 4月12日必着  
 ▶問合せ先 高齢福祉課高齢者支援担当(〒144-8621大田区役所)  
 ☎5744-1624 FAX5744-1522

### ●頭とからだの椅子ストレッチ(前期・4～9月)

映像を見ながら、椅子に座って体操をします。

会場	曜日	時間	初回開催日	定員(抽選)	申込方法 ※1人1会場
1 シニアステーション田園調布(〒145-0071田園調布2-58-5)	月	午後1時30分～2時10分	4月25日	各10名	会場へ往復はがき(記入例参照。1希望曜日も明記)
	木	午前11時～11時40分			
2 シニアステーション羽田(〒144-0043羽田1-18-13羽田地域力推進センター2階)	木	午前10時～10時40分	4月28日	20名	
	土	午後3時～3時40分	4月23日	17名	
4 シニアステーション田園調布西(☎3721-8066)	火	午前10時～10時40分	4月26日	各10名	
	木		4月28日		
5 シニアステーション東嶺町(☎3753-3008)	火	午前11時～11時40分	4月26日	各12名	会場へ電話
	金	午後3時～3時40分			
6 シニアステーション馬込(☎5709-8011)	金	午前10時～10時40分	4月22日	11名	

### ●やぐちの元気アップ教室(前期・4～9月)

ストレッチを中心に、健康維持・介護予防の体操をします。  
 ▶日時 月2回木曜、①午前10時～10時30分②午前10時45分～11時15分(初回開催日は4月21日)  
 ▶会場 矢口区民センター  
 ▶定員 抽選で各10名 ※時間帯の指定はできません  
 ▶申込方法 問合せ先へ往復はがき(記入例参照)