

地域健康課からのお知らせ

※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
▶問合先 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 FAX5713-0290
 靴谷・羽田(〒144-0033東靴谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX6423-8838

大森

ハッピーママ(4日制)

イヤイヤ期のお子さんへの対応を学びます。

☎1歳6か月～3歳未満のお子さんの母親(予約時に1歳6か月健診を受診済み)で今回初めて参加する方

📅6月6・13・20・27日(火)午前9時30分～11時

👤先着10名。保育(未就学児12名)有り
 問合先へ電話。5月9日から受け付け

口から始める健康講座

オーラルフレイル予防の話と運動指導士による軽い体操

☎65歳以上の方

📅6月20日(火)午後2時～3時

📍池上文化センター

👤先着15名

問合先へ電話。5月1日から受け付け

調布

口から始める健康講座

～「ささいな衰え」を見逃さないために～

オーラルフレイルや誤えん性肺炎の予防の話と運動指導士による軽い体操でおいしく安全に食べられる体づくりを目指します。

☎65歳以上の方

📅①5月19日(金)午後1時30分～2時30分
 ②6月16日(金)午後2時～3時

📍①鶴の木老人いこいの家②千束老人いこいの家(☎3729-4655)

👤先着各15名

問合先へ電話。5月9日から会場へ来所②5月19日から会場へ電話か来所

ハッピーママ調布(2日制)

ほかの母親たちの話を聞きながら、今までの育児を振り返り、もっと気楽にできる子育てを一緒に考えます。

☎1歳6か月～おおむね2歳2か月のお子さんのイヤイヤ期に困っている保護者

📅6月2・16日(金)午前10時～11時30分(保育受け付けは午前9時45分から)

👤先着10名

問合先へ電話。保育(未就学児先着10名)5月1日から受け付け

栄養講座

～備えて安心!災害時の食事～

ライフラインが止まったときの食事や栄養について学びます。

📅6月28日(水)午前10時～11時30分

👤先着15名

問合先へ電話

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

☎初めてのお子さんが1歳6か月～2歳6か月未満(当日までに1歳6か月健康診査を受診済み)の母親

📅6月5・12日(月)午前10時～11時30分

👤先着10名

問合先へ電話。保育(未就学児先着12名)有り。5月1日から受け付け

口から始める健康講座

～噛む力・飲み込む力を鍛えて健康長寿～

口のフレイルと誤えん性肺炎の話、健康運動指導士による軽い体操

☎65歳以上の方

📅6月19日(月)午後2時30分～3時30分

📍本蒲田老人いこいの家

👤先着15名

問合先へ電話。5月1日から受け付け

靴谷・羽田

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・飲み込むなど口の機能低下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

☎65歳以上の方

📅5月19日(金)午後2時30分～3時30分

📍シニアステーション靴谷(☎6423-7033)

6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5月1日から受け付け	大森 6月6・13・20日(火)
	調布 6月5・12・19日(月)
	蒲田 6月8・15・22日(木)
	靴谷・羽田 6月7・14・21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 6月8日(木)
	調布 6月14日(水)
	蒲田 6月7日(水)
	靴谷・羽田 6月7日(水)
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 6月9日(金)
	調布 6月8日(木)
	蒲田 6月8日(木)
	靴谷・羽田 6月21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 6月13日(火)
	調布 6月13日(火)
	蒲田 6月22日(木)
	靴谷・羽田 6月22日(木)
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
	3歳児健康診査 ○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
	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
離乳食の進め方(生後5・6か月)* 離乳の開始について、個別相談	大森 6月8日(木)午後
	調布 6月23日(金)午前
	蒲田 6月8日(木)午後
	靴谷・羽田 6月15日(木)午前
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 6月15日(木)午後、20日(火)午前
	調布 6月1日(日)午前、26日(月)午後
	蒲田 6月5日(月)午前、20日(火)午後
	靴谷・羽田 6月8日(木)午後、20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

7033)

👤先着10名

問合先へ電話か来所。5月1日から受け付け

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6か月前後の時期の困り事について、心理相談員のお話やグループワークから子どもの発達や対応の方法を学びます。

☎1歳3か月～おおむね2歳のお子さんの母親

📅6月16日、7月7日(金)午前10時～11時30分

👤先着15名。保育(未就学児15名)有り
 問合先へ電話。5月1日から受け付け

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。開催方法・会場は区HPをご覧ください。

☎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

📅6月10・17・24日(土)

※午前の部・午後の部有り

問合先 区HPで

問合先 地域健康課



詳細はコチラ▶



健康便り

乳がん体験者の会

お互いの体験談や療養上の悩み、毎日を楽しく過ごすコツなどを語り合い、聴き合う会です。

☎区内在住の乳がん診断・治療された女性

📅午前10時～11時30分

※日程はお問い合わせください

📍蒲田地域庁舎

問合先へ電話

問合先 健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1683 FAX5744-1523

6月4～10日は、 歯と口の健康週間です

標語 「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」

「なんでも食べられる」「楽しく会話する」などは、健康でいきいきとした生活を送るための基本です。かかりつけ歯科医の定期健診と日常のセルフケアで、歯と口の健康を保ちましょう。

歯と口の健康週間パネル展

むし歯、歯周病などの歯の健康に関するパネルを展示します。

▶日時 6月1日(木)午前11時～5日(月)午後4時

▶会場 区役所本庁舎3階

▶問合先 健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1672 FAX5744-1523

学童の図画、ポスター、標語、 歯と口の健康に関するパネル展示と無料相談

▶日時 6月10日(土)

●展示 午前11時30分～午後4時 ●相談 午後1時～4時

▶会場 アプリコ ※先着200名に歯ブラシをプレゼント

▶問合先 蒲田歯科医師会

☎3735-1004 FAX3737-0378

保育園児、小中学生の図画・ポスター・作文の展示、表彰式

▶日時 6月18日(日)

●展示 午前10時～午後0時30分

●表彰式 午前11時～午後0時30分

▶会場 池上会館

▶問合先 大森歯科医師会

☎3755-5400 FAX3755-0307