

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
▶問合せ先 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

□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
 日7月18日(火)①午後1時30分～2時30分②午後3時～4時
 会新井宿老人いこいの家
 定先着各10名
 問問合せ先へ電話。6月1日から受け付け

乳幼児の事故防止と救急蘇生法教室

事故防止の話、子どもの人工呼吸と心肺蘇生、AEDの実習
 乳幼児の保護者
 日7月21日(金)午前10時～11時15分
 定先着20名
 問問合せ先へ電話。保育(未就学児先着10名)有り。6月21日から受け付け

蒲田

□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
 日6月29日(木)午後2時～3時

会仲六郷老人いこいの家
 定先着15名
 問問合せ先へ電話。6月1日から受け付け

40代から要チェック！自分の歯を守る歯周病ケア

歯周病予防の話、顕微鏡で細菌観察、歯ブラシ・補助用具の使い方
 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方
 日7月26日(水)午後2時～3時
 定先着16名
 問問合せ先へ電話。6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
 日7月8・15・29日(土)
 ※午前の部・午後の部有り
 問区HPで
 問地域健康課



7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6月1日から受け付け	大森 7月4・11・18日(火) 調布 7月3・10・24日(月) 蒲田 7月13・20・27日(木) 靴谷・羽田 7月5・12・26日(水) 午後1時30分～4時
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 7月6日(木) 調布 7月19日(水) 蒲田 7月5日(水) 靴谷・羽田 午前10時～11時
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 7月7日(金) 調布 7月14日(金) 蒲田 7月6日(木) 靴谷・羽田 午前10時～11時
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 7月11日(火) 調布 7月18日(火) 蒲田 7月27日(木) 靴谷・羽田 7月11日(火)
乳幼児	4か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査 歯科相談* 栄養相談*
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 7月6日(木)午後 調布 7月28日(金)午前 蒲田 7月6日(木)午後 靴谷・羽田 7月13日(木)午前 午前=午前9時30分～11時30分 午後=午後1時30分～4時
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 7月13日(木)午後、18日(火)午前 調布 7月6日(木)午前、31日(月)午後 蒲田 7月10日(月)午前、25日(火)午後 靴谷・羽田 7月4日(火)、27日(木)午後 午前=午前9時～正午 午後=午後1時30分～4時
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

6月は「食育月間」です

毎日の食事に、野菜を一皿プラスすると、生活習慣病の予防効果があります。作り置きや総菜を利用し、汁物に野菜をたっぷり入れる、洗ってすぐ食べられるミニトマトやカット野菜などを用意する工夫をしてみましょう。

◆展示「食育月間」
 日6月12日(月)～16日(金)
 会区役所本庁舎3階
 問健康づくり課健康づくり担当
 ☎5744-1683 FAX5744-1523



詳細はコチラ▶

予防接種のお知らせ

①平成30年3月1日以降に生まれた6歳のMR(麻しん・風しん)第2期予防接種(平成30年2月28日までに生まれた6歳には生後2か月になるまでの間に送付しています)
 ②小学3年生の日本脳炎第2期予防接種(特例措置あり。詳細は区HPをご確認ください)
 ③小学5年生のDT(ジフテリア・破傷風二種混合)予防接種
 ④小学6年生女子のHPV(ヒトパピローマウイルス)予防接種
 予診票を①②③6月下旬④7月下旬に郵送します。
 問感染症対策課感染症対策担当
 ☎5744-1263 FAX5744-1524

7～9月 シニア向けプログラム

①リモート型フレイル予防教室「つなげる体操」

専門知識を持つ体操教師と各会場をオンラインでつないで行うリモート型フレイル予防教室です。
 ※1人1会場。タオル、飲み物を持参

曜日	時間	会場	定員(抽選)
火	午後1時15分～2時	池上老人いこいの家 ☎3751-6636	各会場 10名
		仲六郷老人いこいの家 ☎3732-4480	
		東蒲田老人いこいの家 ☎3731-5373	
		本蒲田老人いこいの家 ☎3736-3105	
水	午後1時15分～2時	鶴の木老人いこいの家 ☎3758-7978	
		久が原老人いこいの家 ☎3754-1608	
		仲池上老人いこいの家 ☎3755-6445	
		千束老人いこいの家 ☎3729-4655	
木	午後1時～1時45分	シニアステーション靴谷 ☎6423-7033	
		新井宿老人いこいの家 ☎3776-0410	
		東靴谷老人いこいの家 ☎3741-7970	
	午後2時～2時45分	大森東老人いこいの家 ☎3765-1259	
		大森中老人いこいの家 ☎3763-0881	
		山王高齢者センター ☎3776-9419	
午後2時～2時45分	東六郷老人いこいの家 ☎3736-2367		
	入新井老人いこいの家 ☎3764-3764		

②オンライン交流会

各いこいの家の中継で結び、脳トレやリズム体操をとおして、同じ会場だけでなくほかの会場の参加者とも交流します。

日時	会場	定員(抽選)
6月30日(金) 午後2時～3時	鶴の木老人いこいの家 ☎3758-7978	各会場 10名
	久が原老人いこいの家 ☎3754-1608	
	仲池上老人いこいの家 ☎3755-6445	
	千束老人いこいの家 ☎3729-4655	

③スマホで体操(やり方講座)

自身のスマートフォンやパソコンで、YouTubeで配信されている「つなげる体操」を視聴できるように二次元バーコードの読み取り方などをお伝えします。

日程	時間	会場	定員(先着)
7月5日(水)	午後3時～3時40分	鶴の木老人いこいの家 ☎3758-7978	各会場 10名
7月12日(水)		仲池上老人いこいの家 ☎3755-6445	
7月19日(水)		久が原老人いこいの家 ☎3754-1608	
7月26日(水)		千束老人いこいの家 ☎3729-4655	

◇①～③いずれも◇

▶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
 ▶申込方法 6月1～12日に会場へ参加者本人が来館
 ▶問合せ先 高齢福祉課高齢者支援担当 ☎5744-1624 FAX5744-1522