

# 健康便り

## こどもの健康づくり講演会 「こどもの近視の実態と 目の健康を守るために 今できること」

こどもの近視の具体的な現状や問題点を提起し、近視にならないため、進ませないための生活習慣をお伝えします。  
10月10日(休)午後2時～4時  
池上会館  
定先着50名  
当日会場へ  
学務課保健給食係  
☎5744-1431 FAX5744-1536



詳細はコチラ

## 子どもの歯と口の健康づくり セミナー(オンライン)

噛まない、丸のみなどに悩んでいませんか。こどもの口の発達について、小児歯科専門医による最新情報を大田区公式チャンネル(YouTube)で配信します。  
●配信期間 10月1日(火)～12月26日(木)  
園糀谷・羽田地域健康課業務係  
☎3743-4161 FAX6423-8838



詳細はコチラ

## 薬事無料相談

「薬と健康の週間」期間に区内薬剤師会加盟薬局で薬に関する相談ができます。  
10月17日(木)～23日(水)  
薬局窓口で申し込み  
健康医療政策課災害・地域医療担当  
☎5744-1264 FAX5744-1523

## 尿もれ予防体操と 筋力アップ教室

尿もれが気になる方だけでなく関心がある方も参加できます。  
区内在住で要介護認定を受けていない方  
10月31日(休)午後2時～3時30分  
会 蒲田地域庁舎  
定先着20名  
問合先へ電話。10月1日から受け付け  
蒲田地域福祉課高齢者地域支援担当  
☎5713-1508 FAX5713-1509

## もの忘れ検診

区内在住で令和7年3月31日時点で65～80歳の方  
令和7年2月28日(金)まで  
会 大田区もの忘れ検診実施医療機関  
①問合先へ電話②すでに受診券をお持ち



©大田区

ちの方は実施医療機関へ  
高年齢福祉課高齢者支援担当  
☎5744-1268 FAX5744-1522

## 骨粗しょう症検診

詳細は、6月中旬に対象の方へ郵送した「がん検診等のご案内」や区HPをご覧ください。  
区内在住の40・45・50・55・60・

65・70歳の女性の方 ※令和7年3月31日時点の年齢  
費500円 ※生活保護、中国残留邦人等支援給付を受給中の方は免除(要証明)  
●受診期限 令和7年2月28日  
会 実施医療機関  
会 実施医療機関へ直接申し込み  
会 健康づくり課健康づくり担当  
☎5744-1265 FAX5744-1523

## 食育フェア 食べて健康 大田の食育

### 1 食育パネル展

食育の取り組みをパネルで紹介します。  
▶日時 10月18日(金)午前10時～29日(火)午後3時

### 2 血管年齢測定

末梢血管循環の状況を測定し、血管年齢を確認できます。  
▶日時 10月19日(土)・20日(日)午後1時～4時

### 3 体組成計測・握力計測

▶日時 10月26日(土)午後1時～4時

### 4 フードモデル栄養チェック

メニューを選択してもらい、栄養士が食事の栄養バランスを判定し、アドバイスします。  
▶日時 10月27日(日)午後1時～4時

▶会場 グランデュオ蒲田3階東西連絡通路(西蒲田7-68-1)

▶申込方法 当日会場へ

▶問合先 健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1683 FAX5744-1523



詳細はコチラ

## みる・きく・まなぶ

# 区民のひろば

◆初級英会話 10月10日(休)午前10時～11時、大田区民プラザで。抽選で5名。電話で☎1,000円 会 上野 ☎090-4413-1921  
◆書道・てん刻 10月10・24日(休)午後6時～8時、美原文化センターで。電話で☎各1,000円 会 会 ☎3751-8305  
◆篆刻体験会「干支印」か「名前印」を彫る(2日制) 10月10・24日(休)午前10時～正午、ふれあいはすめまで。先着5名。電話で☎2,000円 会 渡部 ☎090-1409-9806  
◆水泳体験 10月11日(休)午後2時～4時30分、矢口区民センタープールで。電話で☎500円 会 今井 ☎070-6561-2793  
◆公開講座「暮らしと健康」～お口の健康～ 10月12日(休)午後1時～3時、昭和大学歯科病院で。当日会場へ ☎3787-1151 五十嵐  
◆無料タンゴ講習会 10月12・19・26日(休)午後1時30分から、大森西区民センターで。当日会場が電話で☎吉越 ☎090-4454-1337  
◆①初めてのボイトレ(声楽)・②ピアノ体験会 ①10月12日(休)・16日(休)・19日(休)・23日、11月6日(休)午後3時30分～4時30分、10月15・22日、11月5日(休)午後4時～5時②午後3時～4時、池上駅近くの会場。先着各8名。電話で☎①各1,500円②各500円 会 戸田澤 ☎090-6144-4025  
◆柔軟な背骨をつくり、姿勢をよくする体操 10月13日(日)午前9時30分～11時30分、大田文化の森で。先着20名。10月10日までに電話で☎1,000円 会 細川 ☎080-6783-3923  
◆公開講座「ぐっすり眠るための5つのヒケツ」 10月13日(日)午前10時30分～11時30分、東邦大学看護学部で。当日会場へ ☎3762-9881 東邦大学看護学部事務室  
◆不安・緊張・パニックなどで悩む方の森田療法自助グループ懇談会 ①10月13日(日)午後1時30分～4時30分、

消費者生活センターで。②10月26日(休)午後1時30分～5時、大田区民プラザで。電話で☎堀内 ☎090-4547-6658  
◆健康麻雀無料体験会 見学可。50歳以上の女性。10月14日(休)・21日(休)午後1時～3時、美原文化センターで。先着各4名。電話で☎渡辺 ☎090-3130-0505  
◆プールで健康エアロピクス(3日制) 65歳以上の女性。10月15・22・29日(休)正午～午後1時30分、矢口区民プールで。電話で☎1,000円 会 小方 ☎090-6150-0809  
◆秋のフラワーアレンジメント講習会 10月16日(休)午後1時30分～3時、消費者生活センターで。先着5名。電話で☎3,500円 会 鶴田 ☎090-6506-5907  
◆シニアのための脳トレ&エクササイズ コグニサイズ健康教室 10月16・30日、11月6日(休)午前10時～11時、10月19日、11月2日(休)午後1時30分～2時30分、馬込区民センターで。先着各15名。各開催日の前日までに電話で☎各500円 会 中島 ☎6322-6144  
◆女性同士のおしゃべり会 10月17日(休)午後2時～3時、エセなおたで。電話で☎300円 会 小林 ☎070-2245-5472  
◆大田区絵画学習グループ展 10月17日(休)～21日(休)午前10時～午後5時(17日は午後1時から、21日は午後3時まで)、大田区民プラザで。当日会場へ ☎3741-4613 大林  
◆中高年のビューティー!フラダンス ①10月18・25日(休)、蒲田駅近くの会場。②10月21・28日(休)、池上駅近くの会場。どちらも午後3時から。先着各4名。電話で☎各500円 会 香山 ☎090-4097-3085  
◆マグノリアオーケストラ定期演奏会～田園～ 10月19日(休)午後2時開演、アプリコで。当日会場へ ☎050-1722-1019 細田  
◆愛唱歌の集い 初心者可。10月22

日(休)正午～午後2時、アプリコで。電話で☎2,000円 会 森本 ☎080-3351-7290  
◆短歌・俳句・漢詩・現代詩を詩吟で 10月22・29日(休)午後1時30分～3時30分、仲六郷二丁目の会場で。電話で☎中谷 ☎3732-0689  
◆はじめての親子リトミック 10月23日(休)＝カムカム新蒲田で。10月29日(休)＝雪谷文化センターで。①生後6か月～12か月＝午前10時～10時30分②1・2歳＝午前11時～11時30分。先着各10組。電話で☎各500円 会 行川 ☎090-5348-9354(留守電)  
◆65歳以上初級者向け英会話 10月24日、11月7日(休)午前10時30分～正午、消費者生活センターで。先着各10名。電話で☎久保 ☎080-5821-9146  
◆佐伯栄養専門学校学園祭「食育祭」 10月26日(休)午前10時～午後2時30分、佐伯栄養専門学校で。当日会場へ ☎5711-7088 佐伯栄養専門学校  
◆成年後見・死後事務委任・遺言書・相続・終活無料セミナー 10月27日(日)午後1時30分から、大田文化の森で。電話で☎石井 ☎090-2443-2555  
◆分譲マンション管理セミナー・管理交流会 10月27日(日)午後1時30分～4時、消費者生活センターで。先着20名。10月25日までに電話で☎東京都マンション管理士会大田支部・守屋 ☎090-8432-6290  
◆行政書士による個別無料相談会～遺言・相続でお悩みの方に～ 10月28日(休)午前9時30分～午後3時、入新井集会所で。電話で☎後藤 ☎090-8888-6777  
◆はじめての朗読体験会(2日制) 10月28日(休)、11月29日(休)午前10時30分～11時50分、田園調布せせらぎ館で。10月27日までに電話で☎3,000円 会 黒尾 ☎080-1050-7413  
◆戦国武将アロマ香水®づくり 10月30日(休)午後1時30分～4時、ライフコミュニティ西馬込で。先着15名。

掲載の催しは区の主催ではありません。ご自身の責任で参加してください。

☎＝参加費など 会＝申込先か問合先 ※費用の記載がないものは原則無料

- 掲載申し込み＝催し名、サークル名、日時、場所、講師名、費用、問合先の氏名・〒住所・電話番号、おた区報の感想(最も関心があつた記事、1面の感想など)を明記し、〒144-8621大田区役所広聴広報課「区民のひろば」係へ
- 締切＝掲載月2か月前の15日必着
- 開催日や申込締切日が1～9日までのものは前月の1日号、10日以降のものは当月の1日号(1月のみ1～14日のものを12月1日号、1月15日～2月9日のものを1月11・21日号)に掲載します。
- 掲載できないもの①営利目的や売名目的、講師が主催する教室と認められるもの②政治・宗教関係③同一の人物が団体で、前回の掲載から6か月経過していない催し④会員の募集が目的のものなど ※令和6年12月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和7年6月1日号です
- 紙面の都合で全てを掲載できない場合があります。

## サークル会員募集

サークル会員募集記事の原稿を受け付けています。締切切りは11月30日必着です。令和7年3月21日号にまとめて掲載します。

(裏面記入例) (送り先)

- サークル名
- 日時
- 場所
- 費用
- 申込・問合先(氏名・〒住所・電話番号など)
- その他

〒144-8621  
大田区役所  
広聴広報課  
「区民のひろば」  
宛

10月27日までに電話で☎4,500円 会 廣井 ☎080-5331-8065  
◆クラウン少女合唱団コンサート2024 11月3日(休)午後2時30分開演、アプリコで。電話で(当日会場も可)☎2,000円(小学生以下は1,000円、3歳以下は無料) 会 岡崎 ☎080-1226-9270  
◆赤松小学校同窓会 11月4日(休)午後2時～4時、赤松小学校で。当日会場へ ☎090-2529-5304 川名  
◆メンタルヘルスの勉強会 考え方を換えよう!～体験型～ 11月23日(休)午前9時～午後0時30分、産業プラザで。抽選で25名。11月9日までに電話かはがきで(〒住所、氏名、年齢、電話番号、申し込みのきっかけ。任意で性別、職業を明記)☎500円 会 〒143

-0023山王3-39-5シオン山王Ⅱ 102三木 ☎090-7833-1222  
◆寿ファミリーハイキング「晩秋の鎌倉を歩こう」 11月24日(休)午前7時から、区役所本庁舎集合。先着60名。11月1日(消印有効)までに往復はがき(〒住所、氏名、電話番号を明記)で☎500円(中学生以下は100円。別途交通費有り) 会 〒143-0012大森東4-3-12大田区スポーツ推進委員協議会・伊藤 ☎090-2224-7053  
◆おかしの家をつくらう 4歳～小学生。12月7日(休)午後1時～4時、消費者生活センターで。先着45名。11月9日までに電話で☎1,200円 会 中川 ☎090-1466-4057