

## 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

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操  
 ①65歳以上の方  
 ②5月14日(火)午後2時～3時15分  
 ③大森東地域センター  
 ④入新井老人いこいの家  
 ⑤当日会場へ

#### これからママになる方のために

妊産婦の食事の話と  
 離乳食実習  
 ①区内在住で妊娠中の方  
 ②5月9日(休)  
 ③午前9時45分～正午  
 ④定着20名  
 ⑤4月1日から電話で



#### 乳幼児の事故予防と救急蘇生法教室

事故予防の話と心肺蘇生などの実習  
 ①乳幼児の保護者  
 ②5月9日(休)午前10時～11時15分  
 ③エセナおおた  
 ④定着20名  
 ⑤4月8日から電話で。保育有り(未就学児先着20名)

### ハッピーママ大森(4日制)

子育て講座と座談会  
 ①区内在住で、1歳6か月～3歳未満の乳幼児の母親(4日間参加できる方)  
 ②5月16・23・30日、6月6日(休)午前9時30分～11時  
 ③定着12名  
 ④4月19日から電話。保育有り(未就学児先着15名)

### シニア世代の食生活講座(3日制)

健康長寿のための食事の話と調理実習  
 ①65歳以上の方  
 ②5月30日、6月13・27日(休)午前10時～正午  
 ③費1回500円 ④定着20名 ⑤電話で

### 調布

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

#### あなたの歯ぐき大丈夫!? 歯と歯肉をチェックしてブラッシング

①口の中の写真撮影、歯みがき実習など  
 ②区内在住で20歳以上の方  
 ③5月23日(休)午後1時30分～3時30分  
 ④定着15名  
 ⑤電話で。保育有り(未就学児先着10名)

#### □から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操  
 ①65歳以上の方  
 ②5月17日(金)午後2時～3時30分  
 ③会場の木老人いこいの家  
 ④定着30名 ⑤当日会場へ

#### 生まれてくる赤ちゃんのための離乳食と妊娠中のママの食事

妊産婦の食事の話、離乳食実習など  
 ①妊娠中の方  
 ②5月23日(休)午前9時45分～正午  
 ③定着20名 ④電話で

### 蒲田

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

#### 両親学級

講演「両親で子育て」、もく浴実習  
 ①妊娠5か月以上でパートナーと参加できる区内在住の方  
 ②5月11日(出)①午前9時～正午②午前10時～午後1時 ※時間指定不可  
 ③各回22組(初産で出産予定日の近い方を優先)  
 ④電子申請か往復はがき。「両親学級5月11日申込」、〒住所、お2人の氏名・ふりがな・生年月日、電話番号、出産予定日、出産回数、母子健康手帳番号、土曜両親学級の参加歴を明記。4月19日必着

#### シニア世代の食生活講座(3日制)

健康長寿のための食事の話と調理実習  
 ①65歳以上の方

①5月15・29日、6月12日(休)午前10時～正午  
 ②費1回500円 ③先着20名 ④電話で

### 糀谷・羽田

〒144-0033東糀谷1-21-15  
 ☎3743-4161 FAX6423-8838

#### □から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操  
 ①65歳以上の方  
 ②5月17日(金)午後2時30分～4時  
 ③東糀谷老人いこいの家  
 ④当日会場へ

#### 両親学級

講演「両親で子育て」、もく浴実習  
 ①妊娠中でパートナーと参加できる区内在住の方  
 ②5月18日(出)午前9時15分～正午  
 ③30組(初産で出産予定日の近い方を優先)  
 ④電子申請か往復はがき。「両親学級5月18日申込」、〒住所、お2人の氏名・ふりがな・生年月日、電話番号、出産予定日、出産回数、母子健康手帳番号、土曜両親学級の参加歴を明記。4月22日必着

#### 攻める! 美活! 美力アップは健康から

健康に関する話や運動指導など  
 ①区内在住のおおむね39歳以下の女性  
 ②5月28日(火)午前9時30分～11時30分  
 ③定着20名  
 ④電話で。保育有り(未就学児先着20名)

## 今から始める健康づくり

### Vol. 10 朝ごはんは成績アップ!?

毎日、朝食を食べていますか? 朝食は身体の調整役! 体調管理の基本はやっぱり朝食です!!



#### 朝食をとるメリット

- 集中力アップ!  
 文部科学省の調査によると、朝食をきちんと食べている子ほど、テストの正答率・体力とも高いという結果が出ています。
- 体内のリズムが整う  
 毎日朝の光を浴び、朝食を食べることで体が目覚め、体内時計がリセットされ、体内のリズムが整います。
- 肥満予防になる  
 体温が上がり、代謝が活発になります。朝食をよく噛んで食べると脳が刺激され、胃腸の運動が活発になり、便通もよくなります。

#### 簡単でもOK! まずは朝食を食べる習慣を!

バナナやシリアルに牛乳など、調理の必要がないものからスタートしてみましょう。しっかり噛むことを意識して、朝のぼんやりした脳に刺激を与えましょう!



## 5月の健診と健康相談

事業名	日時(受付は15分前)	事業名	対象・内容
両親学級* (平日3日制) 講演ともく浴実習	大森 5月14・21・28日(火)午後1時15分～4時	栄養相談*	○離乳食や幼児食などの相談 ○肥満、血圧や血糖値が高めなどの食事相談
	調布 5月13・20・27日(月)午後1時15分～4時		
	蒲田 5月9・16・23日(休)午後1時15分～4時		
	糀谷・羽田 5月8・15・22日(火)午後1時15分～4時		
育児学級* (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16日(休)午前10時～11時30分	女性の健康専門相談 (女性の産婦人科医)	月1回 ☎健康づくり課(☎5744-1683)へ電話
	調布 5月15日(火)午前10時～11時30分		
	蒲田 5月9日(休)午前10時～11時30分		
	糀谷・羽田 5月は実施しません		
ママとわたしの食育クラス* (9～11か月) ママの食事と離乳食 (3回食)	大森 5月17日(金)午前10時～11時30分	精神保健福祉相談*	思春期、認知症、アルコール依存症などで悩んでいる方とその家族
	調布 5月9日(休)午前10時～11時30分		
	蒲田 5月9日(休)午後2時～3時30分		
	糀谷・羽田 5月15日(火)午前10時～11時30分		
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21日(火)午前10時～11時30分	乳幼児	4か月児健康診査 平成31年1月生まれの方
	調布 5月14日(火)午前10時～11時30分		1歳6か月児健康診査 平成29年10月生まれの方
	蒲田 5月23日(休)午前10時～11時30分		3歳児健康診査 平成28年4月生まれの方
	糀谷・羽田 5月14日(火)午前10時～11時30分		乳幼児歯科相談* 3歳未満

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