

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

口から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操
 対象 65歳以上の方
 開催 6月20日(木)午後1時～2時30分＝ゆうゆうくらぶ馬込、6月27日(木)午後2時～3時30分＝池上文化センター
 申込 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、離乳食実習
 対象 区内在住の妊娠中の方
 開催 7月11日(木)午前9時45分～正午
 定員 先着20名
 申込 6月3日から電話で



乳幼児の事故防止と救急蘇生法教室

事故予防の話、子どもの人工呼吸と心肺蘇生・AEDの実習
 対象 乳幼児の保護者
 開催 7月11日(木)午前10時～11時15分
 定員 先着20名
 申込 6月10日から電話で。保育有り(未就学児先着20名)

歯周病予防教室 ～いつものブラッシングをより効果的に～

歯周病予防の話、顕微鏡で口腔内細菌観察、歯と歯肉のセルフチェックなど
 対象 区内在住・在勤の20歳以上の方
 開催 7月25日(木)午後1時30分～3時30分
 定員 先着15名 申込 電話で

調布

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

インナービューティー ～いつまでも若々しくいるために～

生活習慣病の話、骨密度測定、エクササイズなど
 対象 45歳以下の女性
 開催 7月2日(火)午後1時30分～4時
 定員 先着20名
 申込 6月3日から電話で。保育有り(4か月以上の未就学児先着15名)

口から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操
 対象 65歳以上の方
 開催 7月12日(金)＝シニアステーション田園調布西、7月25日(木)＝シニアステーション東嶺町
 ※いずれも午後2時～3時30分
 定員 先着各30名
 申込 当日会場へ

ママのクッキングスクール

家族の健康を守る食事の話と調理実習
 対象 1歳以上の未就学児の母親
 開催 7月19日(金)午前10時～正午
 費用 500円 定員 先着20名
 申込 電話で。保育有り(1歳以上の未就学児先着20名)

蒲田

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

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)

子育ての話とグループワーク
 対象 初めてののお子さんが1歳6か月～2歳未満の母親で2日間参加できる方
 開催 7月1・8日(月)午前10時～11時30分
 定員 先着10名
 申込 6月3日から電話で。保育有り(未就学児先着10名)

口から始める健康講座 おいしく食べて元気で長生き！

誤えん性肺炎予防の話、かむ力の判定、運動指導員による体操
 対象 65歳以上の方
 開催 7月9日(火)午後2時～3時30分
 会場 六郷地域力推進センター
 定員 先着30名 申込 当日会場へ

シニア世代の食生活講座

バランスのよい食事のとり方の話と調理実演(試食有り)
 対象 65歳以上の方
 開催 7月10日(水)午前10時～正午
 定員 先着25名 申込 電話で

両親学級

講演「両親で子育て」、もく浴実習
 対象 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
 開催 7月20日(土)①午前9時～正午②午前10時～午後1時
 ※時間の指定はできません
 定員 各回22組(初産で出産予定日の近い方を優先)
 申込 電子申請か往復はがき。「両親学級7月20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。6月19日必着

女性のための栄養講習会

子育て世代の女性のための食事づくりの話と調理実演(試食有り)
 対象 50歳以下の女性
 開催 7月30日(火)午前10時～正午
 定員 先着25名 申込 電話で

荏谷・羽田

〒144-0033東荏谷1-21-15
 ☎3743-4161 FAX6423-8838

口から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操
 対象 65歳以上の方
 開催 6月13日(木)午後2時30分～4時
 会場 萩中文化センター 申込 当日会場へ

子どもの歯と口の健康づくり講演会 食べる機能はどう育つ？ ～良い「歯」を育てる食のポイント～

対象 妊婦、乳幼児の保護者、保育の仕事に関わる方

健康便り

予防接種のお知らせ

◆小学6年生のDT(ジフテリア破傷風二種混合)予防接種、小学4年生の日本脳炎第2期予防接種

予診票を6月中に郵送します。

◆日本脳炎の特例措置

平成19年4月2日～21年10月1日生まれの方で、日本脳炎第1期の3回の接種が完了していない方は、9～12歳の間に残りの回数を定期予防接種として接種できます。

感染対策課感染症対策担当

☎5744-1263 FAX5744-1524

乳がん体験者の会

乳がんと診断された方、治療・手術を受けた方が、体験談や療養上の悩みなどを語り、聴き合う会です。年6回奇数月に開催しています。

対象 区内在住の女性で乳がんと診断、治療された方

会場 蒲田地域庁舎 申込 問合先へ電話

開催 健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1683 FAX5744-1523

ねたきり高齢者の訪問歯科相談

歯科医療機関へ通院困難な65歳以上の方で、歯や入れ歯、かむこと飲み込むことなど、口腔ケアで心配な



ことがあればご相談ください。歯科衛生士が伺った後、希望により歯科医師が訪問診査を行います。

申込 問合先へ電話

開催 地域包括支援センター

地域福祉課高齢者地域支援担当

大森 ☎5764-0658 FAX5764-0659

調布 ☎3726-6031 FAX3726-5070

蒲田 ☎5713-1508 FAX5713-1509

荏谷 ☎3741-6525 FAX6423-8838

歯周病予防講演会

お口の健康から始まる全身の健康 ～歯周病予防で楽しい毎日を～

●講師 東京歯科大学教授 齋藤 淳

対象 区内在住・在勤・在学の20歳以上の方

開催 7月17日(水)午後2時～3時30分 会場 アプリコ 定員 先着100名

申込 6月3日から荏谷・羽田地域健康課業務係へ電話

☎3743-4161 FAX6423-8838



7月の健診と健康相談

事業名	日時(受付は15分前から)	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 7月9・16・23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
	調布 7月8・22・29日(月)午後1時15分～4時		○肥満、血圧や血糖値が高めなどの食事相談
	蒲田 7月4・11・18日(木)午後1時15分～4時		月1回
	荏谷・羽田 7月17・24・31日(水)午後1時15分～4時		健康づくり課(☎5744-1683)へ電話
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 7月18日(木)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 7月17日(水)午前10時～11時30分		
	蒲田 7月4日(木)午前10時～11時30分		
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 7月19日(金)午前10時～11時30分	乳幼児	4か月児健康診査 平成31年3月生まれの方
	調布 7月11日(木)午前10時～11時30分		1歳6か月児健康診査 平成29年12月生まれの方
	蒲田 7月4日(木)午後2時～3時30分		3歳児健康診査 平成28年6月生まれの方
	荏谷・羽田 7月10日(水)午前10時～11時30分		乳幼児歯科相談* 3歳未満
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 7月23日(火)午前10時～11時30分		
	調布 7月23日(火)午前10時～11時30分		
	蒲田 7月18日(木)午前10時～11時30分		
	荏谷・羽田 7月9日(水)午前10時～11時30分		

*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