

がん検診受付中

胃がん検診(35歳以上) 大腸がん検診(40歳以上) 乳がん検診(30歳以上) 子宮がん検診(20歳以上)
詳しくは、はなしょうぶコール ☎6758-2222へお問い合わせください。

生きがい支援講座 チェアストレッチ

全8回

椅子に座って全身運動を行います。

10月31日〜12月19日の金午前10時〜正午 対区内在住55歳以上の方40人 師小倉恵子氏(健康運動指導士) 費1800円 往復ハガキに「チェア」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、10月16日(水)必着まで(多数抽選)。会申 担124-0012立石6-38-11

生きがい支援講座 ダンスエクササイズ

全5回

ダンスを楽しむながら、丈夫な体づくりをめざします。

11月6日〜12月4日の(木)午後2〜4時 対区内在住55歳以上の方40人 師中村真奈子氏(健康運動指導士) 費1200円 往復ハガキに「ダンス」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、10月15日(水)必着まで(多数抽選)。会申 担124-0012立石6-38-11

生きがい支援講座 シニアのためのタブレット

全4回

11月6日〜27日(木)午前10時〜正午 対区内在住55歳以上の方20人 師橋信子氏(モバイルインストラクター) 費600円 他タブレット型端末を持参する必要があります。 往復ハガキ

健康・介護予防

ぜん息のお子さんを 持つ保護者のための 講演会

子どもの気管支ぜん息と 日常のケアについて学びます。

10月28日(火)午後4時30分〜5時45分 会スポックラブルネサンス青砥(青戸6-2-1) 対区内在住で、ぜん息や息切れなどで悩んでいるお子さんと保護者40人 師小室久子氏(国立成育医療研究センターアレルギー内科医師) 往電話か窓口

統合失調症家族教室

10月27日(月)再発予防と家族の対応方法 11月18日(火)薬の種類と作用・副作用について 12月8日(月)入院治療と外来治療。 10・12月は午後2〜4時、11月は午前9時30分〜11時30分。いずれも直接会場へ。 27年3月まで毎月開催。 対 統合失調症の方のご家族50人 師熊倉莊一氏(立石こころクリニック院長・白石弘巳氏(東洋大学ライフデザイン学部教授) 会担金町保健センター(金町4-18-19) ☎(3607)4141

妊婦のお口の健康教室 生まれる前からむし歯予防

妊婦と赤ちゃんのお口について歯科医師の話を聞き、口の観察、歯みがき実習などを行います。

10月27日(月)午後1時30分〜3時 対妊婦中の方20人 母子手帳・手鏡・歯ブラシ・タオル 往電話で10月24日(金)まで(多数抽選)。 会担保健所健康推進課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎(3602)1268

食の意見交換会 知ろう、考えよう！ カビのリスク

身近に潜むカビについての 講義を聞き、食品のカビを 実際に観察します。

11月7日(金)午後2〜4時 対区内在住の方100人程度 師渡井佳代氏(日本睡眠学会睡眠医療認定医師) 他車でのご来場はご遠慮ください。 担小菅保健センター ☎(3602)8403

精神保健講演会 心地よく眠る！ 睡眠力アップのコツ

睡眠の大切さや質の良い睡眠を取る方法、睡眠障害についてお話しします。

11月15日(土)午後2時〜4時30分(受付時間/午後1時30分〜2時)。直接会場へ。 会健康プラザかつしか(青戸4-15-14) 対区内在住・在勤の方100人程度

介護者教室 手間を掛けない介護 食作り

10月25日(土)午後2〜4時 ウイメンズバル(立石5-27-1) 対区内在住65歳以上の方20人 師富澤順子氏(管理栄養士) 持エプロン、三角巾 往10月14日(火)午前9時から電話で(先着順)。 申 高年齢者総合相談センター 青戸 ☎(5629)5719 担 高年齢者支援課

認知症の基礎知識、医療の受け方などを学びます。 10月16日(木)午後2時〜3時30分 会奥戸くつろぎの郷(奥戸3-25-1) 対区内在住65歳以上の方30人 師稲葉敏氏(いなば内科クリニック院長) 往10月7日(火)午前9時から電話で(先着順)。 申 高年齢者総合相談センター 奥戸 ☎(5670)5212 担 高年齢者支援課

介護者教室 健康チェックと正しい薬の使い方

10月27日(月)午後1時30分〜3時 会柴又地区センター(柴又1-38-2) 対区内在住65歳以上の方、高齢者

を介護している方15人 師香川真理子氏(保険薬局管理薬剤師) 往10月8日(水)午前9時から電話で(先着順)。 申 高年齢者総合相談センター 高砂 ☎(5889)8600 担 高年齢者支援課

10月23日(木)午後2〜3時 会高年齢者総合相談センター 東四つ木(東四つ木2-27-1) 対区内在住65歳以上の方50人 師山口竜志氏(運動インストラクター) 往10月8日(水)午前9時から電話で(先着順)。 申 高年齢者総合相談センター 立石 ☎(6657)6140 担 高年齢者支援課

休日急診診療

中学生以下の方が受診する際は、保護者の同伴をお願いします。
◆医療機関などの案内
東京都医療機関案内サービスひまわり ☎5272-0303
東京消防庁救急相談センター(24時間対応) ☎#7119または☎3212-2323
本田消防署 ☎3694-0119 / 金町消防署 ☎3607-0119
◆平日夜間診療所(小児科)
平日夜間こどもクリニック(立石5-15-12立石休日急診診療所) ☎3694-9550 (受付時間)月〜金曜日 午後7時30分〜9時45分
◆休日診療所(内科・小児科)
立石休日急診診療所(立石5-15-12葛飾区医師会館内) ☎3694-9550
金町休日急診診療所(東金町1-22-1金町地区センター内) ☎3627-0022 (受付時間)日曜日・祝日 午前10時〜11時30分、午後1時〜3時30分・5時〜9時30分 土曜日 午後5時〜9時30分

Table with 5 columns: 月日, 医療機関名, 診療科目, 所在地, 電話番号. Lists emergency services for 10/5, 10/12, and 10/13.

Table with 5 columns: 月日, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists dental emergency services for 10/5, 10/12, and 10/13.

Table with 5 columns: 月日, 接骨院名, 所在地, 電話番号. Lists bone setting services for 10/5, 10/12, and 10/13.

Table with 5 columns: 月日, 薬局名, 所在地, 電話番号. Lists pharmacy services for 10/5, 10/12, and 10/13.

凡例

日日時 会場 対象 定員 内容 費用 持ち物 担当 備考
このマークがあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。

すぐ聞く！すぐ行く！すぐ対応！ 皆さんの相談に迅速に対応します。

すぐやる課 ☎5654-8448 月〜金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前8時30分〜午後5時