11月6日

日~12月4日の休

午後2~4時対区内在住

歳以上の方40人師中村真奈

1200円方往復ハガキに

(健康運動指導士) 費

**2**3694-9550

**23**3694-9550

**23**3627-0022

6662-9941

5650-2821

5662-1399

3607-1238

3694-1661

3607-3870

3691-1613

5648-5715

3658-0947

5670-2826

3607-5124

3691-2693

3627-8686

3607-2203

3602-0357

3601-3131

5661-1505

3693-1515

電話番号

3653-9201

3607-8244

3655-0301

3658-1998

5662-5408

電話番号

6427-8929

3691-1355

5694-1071

3696-8186

3607-6828

3695-6478

電話番号

5698-0502

5648-3070

3694-0435

3826-1881

5648-5320

5694-1560 5648-3070

5670-9311

3694-0435

3607-2562

3603-0301

5680-9180

菅 2-21-18-1F

- 8 - 7

-4-8

- 20 - 5

9 - 14

-17 - 13

-11 - 9

7 – 5 – 8 – 1F

- 8

- 15 -

– 27 –

- 26 -

-25-1

-37 - 3

- 38 - 13

地

3 - 27 - 27

1 - 18 - 6

又 1-12-15

岩 1-42-2-2F

又 1-48-4

又 4-13-19

岩 1-56-3

鳥 4-15-9-106

- 4 - 13

-39 - 14

-21 - 15

- 23 - 5

- 4 - 3

石 7 - 6 - 1

倉 2-10-4

宿 2-23-5

石 7 - 6 - 1

菅 2-20-13

- 10 -

つ木 2-8-12-111

3

石 8

石 1

·午後5時30分

石 7 - 6

東四つ木 4-45-10

宿 2

町 1

西新小岩 1 - 8 - 5

西 亀 有 2 - 24 - 11

金 町 7

小 岩 1-44-3-2F

ダンス」・住所・氏名(フ

がナ)・年齢・電話番号

月15日(水)(必

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。

ダンスエクササイズ

全5回 🗆

生きがい支援講座

# 124 55歳以上の方40人師小倉恵午前10時~正午図区内在住 を書いて、 リガナ)・年齢・電話番号 10月31 31 12 シニア活動支援センター 着) まで (多数抽選)。 「チェア」・住所・氏名(フ 1800円方往復ハガキに 子氏(健康運動指導士)費 0012 立石 6 - 38 10月16日休 (必

ごいます。 椅子に座って全身運動を 月 19 日 シニア活動支援センター 講演会 康。介護予防

医療研究センターアレ ■10月28日伙午後4時30分 日常のケアについて学びます でいるお子さんと保護者40 ぜん息や息切れなどで悩ん ブルネサンス青砥 ~5時45分会スポーツクラ 持つ保護者のための ぜん息のお子さんを 加小室久子氏 2-1) 対区内在住で、 子どもの気管支ぜん息と (国立成育 (青戸6

対

名(フリガナ)・年齢・電話番 担〒124 - 0012 立石 6 - 38 -号を書いて、10月15日水(必 まで (多数抽選)。 統合失調症の方のご家族50 27年3月まで毎月開催。 イン学部教授)会担金町保 ろクリニック院長)・白石弘 日伙/薬の種類と作用・副 ■▽10月27日/明/再発予防 と家族の対応方法▽11月18 人師熊倉荘一氏 月は午前9時30分~11時 ・12月は午後2~4 用について▽12月8日側 入院治療と外来治 健係(区役所3階310 **a**(5654)856 合失調症家族教室 (東洋大学ライフデザ 里坦地域保健課公害 いずれも直接会場へ

療。

どを行います

いて歯科医師

の話を聞き

歯みがき実習な

ら電話で(先着順)。

月6日|||午前8時

30分か

介護者教室

保健所生活衛生課

暮らすために

知症の基礎知識、

て住み慣れた地域で 認知症の方が安心し 婦と赤ちゃんのお

康安全研究センター食品微

-物研究科真菌研究室) 5

3602)8403

度師千葉隆司氏

(東京都健

でのご来場はご遠慮くださ 会睡眠医療認定医師)

担小菅保健センター の

図区内在住の方100人

11月7日

金午後2~4

加渋井佳代氏

户 已

1本睡眠学

を介護している方15人間香

他車

センター(金町4-(立石ここ 18

知ろう、考えよう! 食の意見交換会 カビのこと 講義を聞き、 近に潜むカビにつ

を実際に観察します。 食品のカビ 17

婦のお口の健康教 し歯予防 生まれる前 から

室

生きがい支援講座

に「タブレット」・住所・氏

で10月20日/月まで(多数抽

チ

Ĭ

アストレッチ

全 8 回

まで(多数抽選)。 タオル方電話で10月4日金 健所健康推進課 母子手帳・手鏡・歯ブラシ・ ~3時対妊娠中の方20人詩 10月27日川午後1時 (青戸4-会申担保 30 15

■11月15日出午後2時~4 睡眠を取る方法、 についてお話しします。 睡眠力アップのコツ 一眠の大切さや質の良い 睡

内) 🗖 (3602) 1268

- 14健康プラザかつしか

時30分(受付時間/午後1 (青戸4-15-14)||対区内在 30分~2時)。 ・在勤の方10 会健康プラザかつし 直接会場

精神保健講演会 心地よく眠る! (3602)124214健康プラザ ッかつし 眠障害

午前9時から電話で(先着 ンター奥戸☎(5670 ■高齢者総合相談セ

ニック院長) 510月7日火 を介護している方30人闘稲 の受け方などを学びます (奥戸3-25-1) 65歳以上の方か、高齢者 敏氏(いなば内科クリ 30分会奥戸くつろぎの郷 10月16日 休午後2時~3 ) | 対区内在 高齢者総合相談センター青時から電話で(先着順)。 申

**a**(5629)57

健康チェック 介護者教室 薬の使い方

~3時会柴又地区セン 10月27日川午後 (柴又1-38-2) 対区 |65歳以上の 方か、 正し B 齢者 在

ター 30 分 動インストラクター) 510の方50人師山口竜志氏(運 57) 6140四高齢者支 相談センター立石(66 で(先着順)。 申高齢者総合月8日冰午前9時から電話 - 1) <mark>対</mark>区内在住65歳以上 東四つ木 (東四つ木2-27

介護者教室 手間を掛けな 61 介護

- 27 - 1) 対区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護以上の方か、高齢者を介護以上の方か、高齢者を介護 会ウィメンズパル (立) 10月25日出午後2~ 三角巾510月14日火午 立 前 9 **石**5

身運動 座ってできる安全全

# 会高齢者総合相談センター 11月25日休午後2~3時 ■10月23日休午後2~3

## 薬剤師) 50月8日(水午前川真理子氏(保険薬局管理 申高齢者総合相談センター 担高齢者支援課 高砂(5889)8600 介護予防教室 時から電話で (先着順)。

### 皆さんからの相談に迅速に対応します。 すぐ聞く!すぐ行く!すぐ対応! ☆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

## がん検診受付中

以上の方20人師橋詰信子氏

◆医療機関などの案内

◆平日夜間診療所(小児科)

◆休日診療所(内科·小児科)

土曜日

療 機

ツ

時~正午郊区内在住55歳

月6日~27日

1の休午前

# 124

着) まで (多数抽選)。

シニア活動支援センター

レット

全 4 回

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。

平日夜間こどもクリニック(立石5-15-12立石休日応急診療所)

(受付時間)月~金曜日 午後7時30分~9時45分

関 名

ほりきり整形外科

亀有みんなのクリニック

南郷外科・整形外科医院

東金町内科クリニック

佐藤整形外科医院

ゆりあファミリークリニック

クリニッ

医

医

外科内科

リニッ

歯

歯

歯

又

田

骨

田

Ш

倉

馬

Ш

お う 5

水

薬

か

水

フ

お

水

秋

岩北口診療所

IJ

立石休日応急診療所(立石5-15-12葛飾区医師会館内)

金町休日応急診療所(東金町1-22-1金町地区センター内)

ック

院

所

院 内、 小

所 内

院 内、 小

ク

ク

院

▶休日歯科当番医(診療時間)午前9時~午後4時

科

科

科

◆休日当番接骨院(開院時間)午前9時~午後5時

整

整

接

接

整

整

局

局

薬

<

薬

局

み

局 第

ア

マシー

新

第

5

局

第

◆休日対応薬局(開局時間)午前9時

わ

薬

う 6

Ŧ IJ

ま

う

戸

5 薬 局

薬

る

院

骨

骨

骨

骨

骨

骨

剤

新

歯

科

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

(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

診療科目

消、循、皮

小、消

整、内、胃

リウ、内

整外、胃

畠

新

堀

東

鎌

東

寸

東

高

新

立

院

院 新

科 柴

院 新

院 柴

院 新

院 白

院 立

院 鎌

院

院 高

院 東

名

支

支 店 寸

シ マ

東金町店

支

薬

宿

薬

本

薬

支

宿

店  $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 

局

局

店 新

局 鎌

店 新

局

店 立

店 高

店 小

局

東

東

金

小

所

東四

西新小岩

岩

町

町

町

岩

石 6

石 2

砂 8

午後5時~9時30分 ◆休日当番医(診療時間)午前9時~午後5時

> 整、 リウ

内、

内、

内、

外、

整、

産婦

内、 皮

内、

内

関

医

医

医

医

医

内、外

内、小

皮

シニアのためのタブ

生きがい支援講座

胃がん検診(35歳以上)

丈夫な体づくりをめざしま

科医師)

3607)414

ダンスを楽しみながら

ありません。 例 方往復

保日時時

ト型端末を持参する必要は ー) 費600円他タブレッ (モバイルインストラクタ

ハガキ

他その他 会会場 対対象

万申込方法 定定員 ■申込先 内 容

問問い合わせ先 買費用

担担当課

月日

10/5

10/12

10/13

月日

10/5

10/12

10/13

月日

10/5

10/12

10/13

月日

10/5

10/12

10/13

土 屋

東

医

総

早

接

多

登

鎌

有

野

ク

井

武

Ш

みができます(一部)

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 、携帯電話からは申請できないものがあります)。 全

場合抽選します。ハガキ、ファクスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホー )回」とある講座は、 全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料 :です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた -ムページをご覧になるか、お問い合わせください。