



女性の健康づくり教室

◆若さは姿勢から 健康美人を目指そう
若々しい体を保つための運動と、女性の健康づくり(乳がん自己検診法ほか)を学ぶ教室です。

とき 7月25日(月)
午前9時30分～正午(9時20分受付)

健康センター

費用 無料

対象 市内在住の20歳～40歳の女性

定員 30人

※保育6人あります(3歳以上。問合せ先へ要申込み、先着順)。

内容 運動実技(美しい姿勢の基本)、講話ほか
担当 保健師、看護師、健康運動指導士
持ち物 健康手帳(お持ちの方)、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル
※動きやすい服装と靴で参加してください。

申込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

栄養・運動教室

とき 7月19日(火)
午前9時45分～10時30分、10時45分～11時30分(受付は開始10分前)

健康センター

費用 無料

対象 市内在住の20歳～40歳の女性

定員 30人

※保育6人あります(3歳以上。問合せ先へ要申込み、先着順)。

内容 栄養…おいしく食べて塩分カット(高血圧予防の食事)(集団講話、希望者の塩分測定あり)、運動…体のくせやゆがみを確認しよう(集団実技)
担当 健康運動指導士、保健師、管理栄養士
持ち物 筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、参加カード(初回参加時に発行)
※運動に参加する方は、水分補給用飲料、フェイスタオルを持参し、運動のできる服装と靴で参加してください。

申込み 7月15日(金)まで、はがき、ファクシミリでお子さんの住所・氏名・電話番号・年齢・通園先(あれば通園先を記入)のうえ、白梅学園大学小平市連携事業事務局(〒187-8570 小川町1-830)へ FAX(346)5652へ(申込み多数の場合は抽選)

白梅学園大学

小平市連携事業

◆音楽ムーブメントで心も体も元氣いっぱい
子どもにとって遊びの楽しさ、心地よさを知ることが発達の原因となり、親は子どもといっしょに楽しむ体験を積み重ねることで自信を培っていきます。音楽やリズムを全身で感じながら親子で体を動かしましょう。

とき 7月30日(土)
午後2時～3時30分

対象 市内在住の発達障害になる3歳以上の未就学児(気になることの内容は問いません)

定員 親子15組

講師 五十嵐元子(白梅学園大学助教・発達相談室)

内容 運動実技(美しい姿勢の基本)、講話ほか
担当 保健師、看護師、健康運動指導士
持ち物 健康手帳(お持ちの方)、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル
※動きやすい服装と靴で参加してください。

申込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

内容 栄養…おいしく食べて塩分カット(高血圧予防の食事)(集団講話、希望者の塩分測定あり)、運動…体のくせやゆがみを確認しよう(集団実技)
担当 健康運動指導士、保健師、管理栄養士
持ち物 筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、参加カード(初回参加時に発行)
※運動に参加する方は、水分補給用飲料、フェイスタオルを持参し、運動のできる服装と靴で参加してください。

申込み 7月15日(金)まで、はがき、ファクシミリでお子さんの住所・氏名・電話番号・年齢・通園先(あれば通園先を記入)のうえ、白梅学園大学小平市連携事業事務局(〒187-8570 小川町1-830)へ FAX(346)5652へ(申込み多数の場合は抽選)



健康センター

は、汁物などを大きじ2杯程度、容器に入れて持参してください。

申込み 当日、会場へ
問合せ 健康センター ☎042(346)3701

(健康運動士)
申込み 小平市地域包括支援センター小川ホーム ☎042(347)6033

生活実習訓練室に通う方と触れ合いながら、型染めや藍のしぼり染めを体験し、巾着袋などを作りま

生活実習訓練室に通う方と触れ合いながら、型染めや藍のしぼり染めを体験し、巾着袋などを作りま

申込み 7月15日(金)まで(土曜・日曜を除く)の午前9時から午後5時までに、問合せ先へ(先着順) ☎042(343)4976

問合せ先へ
問合せ 権利擁護センター ☎042(342)8780

申込み ①は7月19日(火)まで、②は8月16日(火)までに、電話で問合せ先へ
問合せ 東京都多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養 ☎042(450)3111 内線244

家族介護教室
夏の夕べ、盆踊りやゲーム、模擬店などをいっしょに楽しみましょう。

とき 7月23日(土)
午後5時～7時30分 雨天実施

健康センター

費用 200円

対象 市内在住の小学生以上(小学1年～3年生は保護者同伴)

定員 10人

講師 丸山桂子さん

持ち物 エプロン

※汚れてもよい服装で参加してください。

※作品は、当日持ち帰ることができます。

障害者福祉センター
藍染め体験教室

生活実習訓練室に通う方と触れ合いながら、型染めや藍のしぼり染めを体験し、巾着袋などを作りま

権利擁護セミナー
暮らしの法律相談
債務について、専門家がわかりやすく説明します。

とき 7月29日(金)
午後2時～4時

福祉会館4階小ホール

費用 500円(当日、集金)

対象 飲食店などで調理業務に携わっている方

内容 食品衛生、栄養の最新情報ほか

講師 萩原史朗さん(学舎調理師科)、保健所職員

特定健康診査、がん検診などの指定医療機関の変更
市が実施する特定健康診査・一般健康診査・生活機能評価などの各種健診、各種がん検診および予防接種の指定医療機関から、内科外科木ノ上産婦人科(学園東町1-3-39)が外れました。一般の診療は引き続き実施しています。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

乳幼児健診・相談などの日程

問合せ(申込み) 健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
7月20日(水) ステップ1…午後1時30分から、2時30分から ステップ2…午後2時から、3時から ステップ3…午前10時から ステップ4…午前10時20分から ※ステップごとに各回同じ内容です。	市内在住で、おおむね5か月～1歳6か月児 (ステップごとに対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
7月15日(金) 午前10時～正午 受付…9時45分から	ステップ2・3に当てはまる乳幼児と保護者(下記参照)	エプロン、三角きん、母子健康手帳、おんぶひも(赤ちゃんと参加する方のみ)、ふだん使用しているスプーン(食べ方について相談のある方)	定員…各15組(要予約) ※参加は各1回まで。
7月22日(金) 受付…午後1時～1時15分	2歳～2歳2か月児と保護者	母子健康手帳、菌ブラシ2本(仕上げ用・保護者用)、コップ	定員…30組(先着順) はがきに必要事項(下図参照)を記入のうえ、問合せ先へ送付 ※定員に達した場合は、こちらから連絡します。

※会場は健康センターです。車での来場はご遠慮ください。また、費用は無料です。
※ステップ1…5・6か月児、ステップ2…7・8か月児、ステップ3…9か月～11か月児、ステップ4…1歳～1歳6か月児。

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

※いずれも診療所は変更になる場合があります。問合せは042(346)3706へ。小平市ホームページ、携帯電話でもご覧になれます。

日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療	午前9時～午後5時			
準夜応急診療	午後7時30分～10時30分(受付は10時15分まで)	(社)小平市医師会応急診療所	学園東町1-19-12(健康センター内)	042(346)3706

休日歯科応急診療医(診療時間：午前9時～午後5時)

日程	医療機関名	所在地	電話番号
7月10日(日)	原口歯科医院	栄町3-20-33 ティーコートさきB101	042(341)8878
7月17日(日)	三珠歯科医院	鈴木町2-187 吉田ビル1階	042(465)8118
7月18日(月・祝)	小川歯科診療所	小川西町4-8-3	042(341)0656

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

東京都による救急診療などの相談・案内

東京消防庁救急相談センター	#7119(携帯電話、PHS、プッシュ回線から) 042(521)2323(ダイヤル回線から)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間
小平消防署病院・診療所案内	042(341)0119	救急医療機関の案内・24時間
東京都医療機関案内サービス(ひまわり)	03(5272)0303	診療中の医療機関の案内・24時間