

親と子ども

種 類	と き	と ころ	内 容・対 象・申 込 み 等
母 乳 相 談	7/5、19、26 (木)	10:00 ～ 12:00	子育て世代包括支援センター 申込み 子育て世代包括支援センター (☎ 71 - 8611)
	7/11、25 (月)	13:00 ～ 16:00	
育 児 相 談・妊 婦・産 婦 健 康 相 談	7/ 1 (金)	10:00	内容 育児についての不安や心配ごとの相談、身体計測、血圧測定、尿検査 (希望者のみ) 申込み 篠岡児童館 (☎ 79 - 0690)、西部児童館 (☎ 42 - 0205)、小牧南児童館 (☎ 77 - 0454)
	7/ 4 (月)	11:15	
	7/12 (木)	13:00 ～ 14:15	
離 乳 食 教 室 (初期ごっこ教室)	7/ 6 (水)	10:00 ～ 11:00	保健センター 対象 4 カ月児以降の親子 持ち物 親子 (母子) 健康手帳、バスタオル等 申込み 保健センター (☎ 75 - 6471) ※付き添い不可
離 乳 食 教 室 (後期かみかみ教室)	7/22 (金)		
に こ に こ む し 歯 予 防 相 談	7/ 4 (月)	10:00 ～ 11:15	内容 歯みがき、歯ならび、食べ方などに関する相談 対象 乳幼児 (1 歳前後のお子さん) におすすめてです 持ち物 親子 (母子) 健康手帳、歯ブラシ、バスタオル 申込み 西部児童館 (☎ 42 - 0205)

健康づくり・検診

申込フォーム▶



保健センター (☎ 75 - 6471)

内 容		と き		と ころ	対象・料金・申込みなど
子 宮 が ん 検 診 (頸 部 の み)		8/22 (月)	9:00 ～ 15:30	保健センター	対象・定員 20 歳以上で市内に住民登録があり①～③のいずれかの方 120 人／回 ①和暦で偶数年生まれの方 ②和暦で奇数年生まれで令和 3 年度未受診の方 ③無料クーポンが届いた方 料金 1,000 円 (70 歳以上は 500 円) 申込み 6/20 (月) 8：30 から申込フォームまたは保健センター
乳 が ん 検 診 (マンモグラフィ)		7/21 (木) 7/28 (木)	9:30 ～ 15:30	勤労センター	対象・定員 40 歳以上で市内に住民登録があり①～③のいずれかの方 110 人／回 ①和暦で偶数年生まれの方 ②和暦で奇数年生まれで令和 3 年度未受診の方 ③無料クーポンが届いた方 料金 1,000 円 (70 歳以上は 500 円) 申込み 8 月分は 6/20 (月) 8：30 から申込フォームまたは保健センター
		8/29 (月)	9:30 ～ 15:00		
乳 が ん 検 診 (超 音 波)		8/25 (木)	9:00 ～ 11:00	保健センター	対象・定員 30 歳～ 39 歳の市内に住民登録がある方 60 人／回 料金 1,000 円 申込み 6/20 (月) 8：30 から申込フォームまたは保健センター
胸 部 X 線 検 診		8/26 (金)	9:00 ～ 10:30		対象・定員 65 歳以上の市内に住民登録がある方 70 人／回 申込み 6/20 (月) 8：30 から申込フォームまたは保健センター
肺 が ん 検 診 (喀 痰 検 査)		受診期間 R5/2/28 (木)まで		容器に 3 日分の痰をと り、回収日 に直接保健 センター等	対象 50 歳以上で喫煙指数 (1 日の喫煙本数×喫煙年数) 600 本以上の市内 に住民登録がある方 料金 500 円 申込み 7/1 (金)～ R5/2/14 (木)に保健センター ※回収予定日は申込時に通知
ヤ ン グ 健 診		8/ 22 (月)	9:30 ～ 12:00	保健センター	内容 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査など 対象 市内に住民登録があり、昭和 58 年 4 月 1 日生まれ～昭和 63 年 4 月 1 日 生まれで事業所等で健診を受ける機会がない方 定員 60 人 申込み 6/20 (月)から保健センター ※先着
知 っ て 得 す る フレイル予防講座	運動編	① 7/14 (木)	10:00 ～ 11:00	ラピオ 5 階 研 修 室	内容 「フレイル予防」って何か知っていますか？健康のために知っておく とお得な情報をお伝えします。地域の集まりや自宅での健康づくりに取り 入れやすい内容です。 ■運動編 ★ご自宅で使える「介護予防ポスター」をプレゼントします！ ①運動器機能を高められるよう椅子に座ってできる簡単な体操 (筋トレ、ス トレッチ) を音楽に合わせて行います。 ②全身を使った簡単な体操を音楽に合わせて楽しみながら行います。 ■口腔編 ★お得な情報満載のポスターをプレゼントします！ ③④⑤口の乾きやむせ、滑舌の悪さなどは口腔機能の低下のサイン！口腔機 能を高められるような「あいうべ体操」や早口言葉、10 回クイズ、脳ト レなどを行い、お口の機能アップと頭の体操を楽しみながら行います。 対象 市内在住の方 定員 ①③ 20 人、②⑤ 15 人、④ 10 人 ※先着 申込み 6/15 (木)～保健センター ※ 1 サンビレッジ (岩崎) の住所：大字岩崎字山浦 1432 - 10
		② 7/26 (木)	14:00 ～ 15:00	保健センター	
	口腔編	③ 7/ 1 (金)	10:00 ～ 11:00	ラピオ 5 階 研 修 室	
		④ 7/11 (月)		サンビレッジ (岩崎) ※ 1	
		⑤ 7/25 (月)		保健センター	
筋力アップのた めのトレーニング マシン講習会		7/12 (木)	9:30 ～ 11:30	野 口 の 郷	内容 トレーニングマシンを利用して筋力アップトレーニングを行うことが できます。健康運動指導士が安全かつ効果的なマシンの使い方をお伝えし ます。また、運動に関する指導を受けることができます。 対象 60 歳以上 申込み 野口の郷 (☎ 79 - 1188)、小針の郷 (☎ 71 - 2370)
		7/25 (月)	13:30 ～ 15:30	小 針 の 郷	
牧 連 体 操 ズ ン ド コ		7/13 (木) 7/28 (木)	14:00 ～ 15:00	保健センター	内容 「きよしのズンドコ節 (氷川きよし)」の曲に合わせて、子どもから高 齢者の方まで楽しめる元気になる体操です。座ってでもできます。 対象 どなたでも可

※新型コロナウイルス感染症対策のため、内容などが変更になる場合があります。

※料金の記載がないものは無料 申込みの記載がないものは事前申込不要



2022
6.15

広報

こまき