



活用してみませんか 健康相談

「毎年健康診断を受けているが検査値の見方や気を付けるポイントが分からない」「生活習慣をどう変えればいいのか分からない」等、日常生活の健康に関する疑問を保健師・管理栄養士にご相談ください。

保健相談 毎月第1火曜日 午前9時30分～、午前10時30分、 栄養相談 毎月第2・3火曜日

12月1日～12月15日の休日急病診療所・休日薬局

診療時間＝午前9時～午後5時(受付時間は各医療機関にお問い合わせください) 問保健センター ☎378-3421(土・日曜日、祝日＝稲城消防署 ☎377-7119)

Table with 4 columns: 日程, 医療機関, 薬局, 地区. Rows for 12月1日(日), 12月8日(日), 12月15日(日).

12月の乳幼児健診事業

場問おやこ包括支援センター(保健センター内) ☎378-3434

Table with 4 columns: 事業名, 対象, 実施日, 備考. Rows for あかちゃん訪問, 3～4カ月児健康診査, 1歳6カ月児健康診査, 3歳児健康診査, 1歳児歯科健康診査.

※3～4カ月児健康診査時に6～7カ月・9～10カ月児健康診査の受診票を交付します。 ※1歳児歯科健康診査は第1子・多胎児が対象となります。

時午前9時30分～、午前10時～、午前11時～ 共通事項 市内在住の方 申電話 場先問保健センター ☎378-3421

親子歯みがき教室 0歳児のケア 歯みがきってどうするの? 歯が生え始める頃はど... 市内在住の方 申電話(12月2日(月)～) 場先問保健センター ☎378-3421

1～3月コース型教室 各教室の詳細は「オーエンス健康プラザ」をご覧ください。 参加費支払い後の返金不可 各20人(申込者多数の場合は抽選) ※2～3歳のふれあい親子体操は親子13組 往復はがき(必要事項)教室名○氏名○年齢○性別○住所(電話番号)

健康運動指導士と管理栄養士が運動と食事の両面から指導する教室です。脂質異常症や高血糖等生活習慣病の予防・改善を目指します。 30歳以上の方 1月9日～3月27日の木曜日(3月20日を除く全11回) 午後1時30分～3時 定15人(申込先着順) 申電話12月3日(火)午前10時～

Table with 5 columns: 教室名, 対象, 開催日, 時間, 参加費. Rows for 月曜の朝ヨガ, ヒーリングヨガ, シェイプアップアクア, 火曜ピラティス, 骨盤体操, はじめて4泳法, 元気アップ教室, フラダンス, リフレッシュヨガ, アクアピクス, メノポーズケア, ダンス体操, 中級水泳4泳法, 2～3歳のふれあい親子体操, 土曜ピラティス, 腰痛改善ピラティス, 日曜はじめてピラティス, 1月オンライン教室.

健康相談 毎月第1火曜日 午前9時30分～、午前10時30分、 栄養相談 毎月第2・3火曜日

医療従事者の皆さんへ 医師法により、医師・歯科医師・薬剤師・保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士は、12月31日現在の氏名・住所等の届け出が必要です。1月15日(水)までに保健所またはオンラインで厚生労働省へ提出してください。 問保健医療局医療人材課 ☎03-53320-4434、保健医療局業務課(薬剤師のみ) ☎03-53320-4503

オホーツク海産物フェア 姉妹都市北海道大空町の隣町である網走市の協力により、蟹・鮭・いくら等の新鮮な海産物を販売します。 12月21日(土) 午前10時～午後2時ごろ ※売り切れ次第終了 場いなぎ発信基地ペアテラス前広場 稲城市 協力 網走市、増田水産(株) 問稲城市観光協会 ☎401-5580(平日午前9時～午後6時)

