

みんなの健康

座間市24時間健康電話相談

☎0120(867)860 FAX 03(3562)8435
 ※ファミリー・ケア・ネットワーク (https://familycare.sociohealth.co.jp/) から「WEB健康相談」を利用できます。6桁の番号には「867860」と入力してください。
 担当 医療課 ☎046(252)7295 FAX046(252)7043

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 FAX046(255)3550

介護予防教室 「脳いきいき運動講座」

- とき ①6月29日(水)、7月6日(水)・19日(火)②6月30日、7月7日・14日いずれも木曜日午前9時40分～11時40分(全3回)
- ところ ①東地区文化センター②北地区文化センター
- 内容 認知症予防運動(コグニサイズ)、ミニ講座、簡単な測定
- 対象 65歳以上で運動制限がない市内在住者
- 定員 各30人(多数抽選)
- 参加費 600円
- 申込方法 6月3日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ



担当 介護保険課
☎046(252)7084 FAX046(252)8238

チェリー教室

とき=5月23日(月)午前10時～11時 ところ=市民健康センター
 内容=子育ての悩みや不安なことなどを保健師・助産師と語り合う 対象=双子以上の多胎児(1歳まで)とその家族 持ち物=母子健康手帳、バスタオル1枚、おもちゃ、おむつ、ミルクなど 申込方法=電話で担当へ

育児相談

とき=①5月20日②6月3日いずれも金曜日午前9時30分～10時30分 ところ=①北地区文化センター②ひばりが丘コミュニティセンター
 内容=身体測定と食事・発育・育児の相談 持ち物=母子健康手帳、バスタオル、上履き(②のみ) 申込方法=電話で担当へ

赤ちゃん教室

とき=6月10日(金)午前10時～11時(受け付けは午前9時50分まで) ところ=市民健康センター
 内容=離乳食の作り方・すすめ方、育児につ

いて 対象=5カ月～おおむね6カ月児とその保護者 定員=12組(申込順) 持ち物=母子健康手帳、ティースプーン、抱っこひもなど 申込方法=市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は担当へお問い合わせください)

もぐもぐ教室

とき=6月10日(金)午後2時～3時(受け付けは午後1時50分まで) ところ=市民健康センター
 内容=離乳食のすすめ方、育児について 対象=7カ月～おおむね8カ月児とその保護者(離乳食が2回食) 定員=12組(申込順) 持ち物=母子健康手帳、ティースプーン、抱っこひもなど 申込方法=市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は担当へお問い合わせください)



救急診療 担当 医療課 ☎046(252)7295 FAX046(252)7043

◆休日(日曜日、祝・休日) 昼間

診療科目	電話番号	診療場所	受付時間
内科・外科	☎046(252)9090	休日急患センター	午前9時～11時45分、午後2時～4時45分
歯科	☎046(252)8217	(市民健康センター1階)	午前9時～11時45分、午後2時～4時30分
耳鼻咽喉科・婦人科・眼科		消防テレホンサービス☎046(251)0119でご確認ください。	午前9時～正午、午後2時～5時(診療時間) ※当番医療機関により異なる場合があります。受付・診療時間は必ず当番医療機関へお問い合わせください。
小児科(外科系を除く)	☎046(255)9933	休日急患センター(市民健康センター1階)	午前9時～11時45分、午後2時～4時45分

◆夜間

診療科目	電話番号	診療場所	受付時間
内科	☎046(252)9090	休日急患センター(市民健康センター1階)	月曜～金曜日 : 午後7時～9時45分 土曜・日曜日、祝・休日 : 午後6時～9時45分
外科		消防テレホンサービス☎046(251)0119でご確認ください。	午後6時～10時(診療時間)
小児科(外科系を除く)	☎046(255)9933	休日急患センター(市民健康センター1階)	月曜～金曜日 : 午後7時～9時45分 土曜・日曜日、祝・休日 : 午後6時～9時45分

◆深夜

診療科目	電話番号	診療場所	受付時間
内科・外科		消防テレホンサービス☎046(251)0119でご確認ください。	午後10時～翌日午前8時
小児科(外科系を除く)		小児救急情報センター☎046(255)9933でご確認ください。	午後10時～翌日午前7時(重症の場合は午前8時)

※聴覚障がいのある方は、専用ファクス☎119へお問い合わせください。
 ※救急診療は、急病で困ったときにご利用ください。
 ※基本的に救急診療は応急処置を行いますので、後日かかりつけの病院などで必ず診察を受けてください。
 ※電話をかける場合は電話番号をお確かめの上、お間違えのないようご注意ください。

介護予防教室 「健幸度チェック測定会」

- 握力、筋肉の量、歩幅などを測定し、要介護状態になりやすい体の状態や生活習慣がないかを確認します。素足で行う測定があるため、膝下を露出できる動きやすい服装・靴でお越しください(かかとの高い靴、スカートは不可)。
- とき 6月8日(水)午後1時45分～3時30分(午後1時30分受付開始)
 - ところ サニープレイス座間3階多目的室
 - 対象 おおむね65歳以上の市内在住者
 - 定員 15人(申込順)
 - 持ち物 筆記用具、飲み物
 - 申込方法 6月7日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 介護保険課
☎046(252)7084 FAX046(252)8238

介護予防教室「つきいち教室」

- とき 9月～令和5年3月の毎月1回(各会場年間6回、各回40分程度)
 - ところ 立野台・新田宿四ツ谷・小松原・東原・相武台・ひばりが丘・栗原コミュニティセンター、東建座間ハイツ集会室、北地区文化センター
 - 内容 介護予防を目的に生活に取り入れられる体操、スクワットなど
 - 対象 65歳以上で介助や見守りの必要がない市内在住者
 - 定員 各30人程度(多数抽選)
 - 参加費 無料
 - 持ち物 飲み物、上履き
 - 申込方法 申込書に必要事項を記入し、6月20日(月)までに申込書が入っていた封筒に切手を貼付し、郵送(必着。抽選結果は郵送で通知)
 - 申込書配布場所 立野台・新田宿四ツ谷・小松原・東原・相武台・ひばりが丘・栗原コミュニティセンター、北地区文化センター、市役所1階介護保険課
- ※動きやすい服装(スカート不可)でご参加ください。
 ※リハビリ目的の利用はできません。

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 FAX046(252)8238

広告

一生懸命 たた、それだけです。

外壁塗装・屋根塗装・増改築・リフォーム 専門店
職人直営 株式会社ウイングビルド
0120-45-7775
 大和店 OPEN!! 神奈川県大和市渋谷1-9-11
 神奈川県横浜市深谷中8-1-12

リフォーム室 新設

PayPay au PAY使えます! イオンのリフォームローン使えます!
 イオンプロダクトファイナンス