

みんなの健康

座間市24時間健康電話相談

☎0120(867)860 ☎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 ☎046(252)7043

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

ぴよぴよ・チェリー教室

とき=9月24日(金)午前10時~11時 ところ=市民健康センター
 内容=子育ての悩みや出来事などを保健師、助産師と語り合う 対象=2,500グラム未満で生まれた乳児、双子以上の多胎児(いずれも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=9月22日(水)までに電話で担当へ

育児相談

とき=10月1日(金)午前9時30分~10時30分 ところ=東地区文化センター
 内容=身体測定と食事・育児・育児の相談 持ち物=母子健康手帳、バスタオル 申込方法=9月30日(木)までに電話で担当へ

個別健康相談

とき=随時 ところ=市民健康センター 内容=健康全般について栄養士・保健師へ相談 持ち物=健康手帳(持っていない方には当日発行) 申込方法=電話で担当へ

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、お間違のないようご注意ください。

お腹引き締めスマイルエクササイズ

筋力トレーニング・ストレッチ・有酸素運動など、笑顔で楽しめる運動を行います。動きやすい服装・靴でお越しください。

○とき 10月21日~11月4日の毎週木曜日 午後2時~3時30分

○ところ サニープレイス座間多目的室

○講師 健康運動指導士 佐々木映子さん

○対象 運動制限のない方

○定員 25人(申込順)

○参加費 千円(全3回分)

○持ち物 マスク、タオル、飲み物

※更衣室はありません。

○申込方法 10月8日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

※感染予防策を講じた上で実施します。

※新型コロナウイルス感染症の影響により急きょ中止する場合があります。

担当 健康づくり課
 ☎046(252)7995 FAX046(255)3550

介護保険課の催し

介護予防教室「フレイルチェック測定会」

要介護状態に移行しやすい体の状態や生活習慣がないかを確認するための健康チェックプログラム「フレイルチェック」を実施します。

膝下を露出できる動きやすい服装・靴でお越しください。

○とき 10月8日(金)午後1時30分~3時30分(午後1時15分受付開始)

○ところ 市民健康センター健康・保健相談室

○対象 65歳以上の市内在住者

○定員 15人(申込順)

○参加費 無料

○持ち物 筆記用具、飲み物

○申込方法 10月4日(月)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

介護予防教室「理学療法士が教える今日から始める運動のヒント」

健康長寿を目指す方の運動の目安と、自分の足で歩き続けるための運動をけがなく行うコツを、理学療法士から学ぶ講座を開催します。動きやすい服装・靴でお越しください。

○とき 10月12日(火)午後1時30分~3時30分(午後1時15分受付開始)

○ところ 市民健康センター多目的室

○対象 65歳以上で運動制限のない市内在住者

○定員 20人(申込順)

○参加費 無料

○持ち物 筆記用具、飲み物

○申込方法 10月8日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

介護予防教室「管理栄養士が教える学んで実践!しっかり食べる工夫」

健康なシニア世代が健康長寿を目指すための食事のポイントを、管理栄養士から学ぶ講座を開催します。また、マスク生活で衰えがちなお口を鍛えるエクササイズを行います。

○とき 10月22日(金)午後1時30分~3時30分(午後1時15分受付開始)

○ところ 市民健康センター多目的室

○対象 65歳以上の市内在住者

※腎臓疾患や糖尿病などで食事制限をしている方を除く。

○定員 20人(申込順)

○参加費 無料

○持ち物 筆記用具、飲み物

○申込方法 10月18日(月)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

はつらつウォーキング教室

ウォーキングを中心に介護予防を学ぶ講座を開催します。動きやすい服装・靴でお越しください。

○とき 11月4日~12月2日の毎週木曜日午後1時45分~3時45分

○ところ 県立座間谷山公園(市民健康センター1階多目的室集合)

※雨天の場合は市民健康センター。

○対象 65歳以上で運動制限のない市内在住者

○定員 20人程度(多数抽選)

○参加費 千円(全5回分)

○持ち物 筆記用具、汗拭きタオル、飲み物

○申込方法 10月19日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

※抽選の場合は結果を10月25日(月)ごろ郵送で通知します。

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