

健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

知ってなっとく血糖値

日時 10月20日(木)・27日(木)14:00~15:00 (全2回)
場所 市民健康センター
内容 糖尿病の発症や重症化予防のため、食事や運動など日頃の生活習慣を見直すコツを学ぶ
定員 12人 (申込順)
費用 100円
持物 筆記用具、直近の健康診断結果
申込 10月12日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 FAX046(255)3550

座間市民健康マラソン大会

家族や友達と楽しく走って気持ちの良い汗をかきましょう。体力に応じた距離をマイペースで完走してみませんか。
日時 11月27日(日)9:00~12:00 (受け付けは7:50~8:50)
※小雨決行 (予備日なし)。
集合場所 相模川グラウンド (座袈依橋上流)
※駐車場に限りがあるため乗り合わせのご協力をお願いします。また、駐車した車は大会閉会まで出ることができません。
コース ①ざまりんコース (0.8キロメートル) =3歳以上の方②低学年コース (1.8キロメートル) =小学1~3年生と一般③高学年コース (2.3キロメートル) =小学4~6年生と一般④一般コース (3.5キロメートル) =中学生以上の方
スタート時間 ①9:40②10:00③10:30④11:00
対象 市内在住・在勤・在学者
定員 600人 (各コース150人程度。申込順。当日申込不可)
申込 10月3日(月)~31日(月)に市ホームページから電子申請(右の2次元コードから申請可)
担当 スポーツ課 ☎046(252)8177 FAX046(255)3550



介護予防教室

理学療法士が教える健幸講座~口の健康の保ち方・ざまげんきUP体操編~
理学療法士と県オーラルフレイル健口推進員(地域住民のお口の健康をサポートする県民ボランティア)による、フレイル予防のための講座と口を鍛えるエクササイズ、介護予防のためのざまげんきUP体操を行います。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)。

Table with 3 columns: 日時, 場所, 申込期限. Includes dates 11月1日 and 11月8日, and locations like 北地区文化センター and ひばりが丘コミュニティセンター.

対象 65歳以上で運動制限がない市内在住者
定員 各20人 (申込順)
持物 筆記用具、飲み物、室内用運動靴
申込 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

Advertisement for 相模メモリアルパーク. Features a large green landscape with a monument, text '相模の大地を望む緑の公園墓地', and price '126.9万円(税込)より'.

公益法人 相模メモリアルパーク ☎0120-000-375 〒243-0308 神奈川県愛甲郡愛川町三増109-2 石材センター営業時間 8:30~17:00(水曜定休)

日時 日時 場所 場所・会場 内容 内容 講師 講師 対象 対象 定員 定員 費用 費用 (記載なしの場合は無料) 持物 持物 受付 受付時間 入場 入場 備考 備考 申込 申込方法 参加 参加方法 問合せ 問い合わせ先 担当 担当 FAX ファクス HP ホームページ 電子メール

みんなの健康

* 救急診療の案内は7面に掲載しています

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

育児相談

日時 10月21日(金)9:30~10:30
受け付け 場所 市民健康センター
内容 身体測定と食事・発育・育児の相談
持物 母子健康手帳、バスタオル
申込 10月20日(木)までに電話で担当へ

4カ月児健康診査

日時 10月18日(火) 場所 市民健康センター
対象 令和4年6月生まれ
備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

8~10カ月児健康診査

指定医療機関を定め、無料で健康診査を実施しています。対象者には個別通知をしますの、あらかじめ医療機関に電話連絡の上、母子健康手帳を持参し、受診してください。

1歳6カ月児健康診査

◆内科
日時 対象者に個別通知 場所 指定医療機関
対象 令和3年3月生まれ

◆歯科

日時 10月12日(水)・19日(水) 場所 市民健康センター
対象 令和3年2月生まれ
備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

2歳児歯科健康診査

日時 10月26日(水) 場所 市民健康センター
内容 歯科健診、予防処置(希望者のみで有料)、育児相談など
対象 令和2年9月生まれ
備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

3歳6カ月児健康診査

日時 10月4日(火) 場所 市民健康センター
対象 平成31年4月生まれ
備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

健康相談

日時 10月17日(月)①相談=9:20~9:30、9:50~10:00、10:20~10:30、10:50~11:00②測定=9:35~9:40、10:05~

10:10、10:35~10:40 場所 市民健康センター
内容 ①健康相談、栄養相談、禁煙相談(1カ月以内に禁煙を始めたい方)②体組成、血圧、骨健康度、血管年齢
定員 ①2人②3人
持物 健康手帳
申込 電話で担当へ

赤ちゃん教室

日時 10月25日(火)10:00~11:00 (受け付けは9:50まで) 場所 市民健康センター
内容 離乳食の作り方・進め方
対象 5カ月~おおむね6カ月児とその保護者
定員 12人(申込順)
持物 母子健康手帳、ティースプーン、抱っこひもなど
申込 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

日時 10月25日(火)14:00~15:00 (受け付けは13:50まで) 場所 市民健康センター
内容 離乳食の進め方
対象 7カ月~おおむね8カ月児(離乳食が2回食)とその保護者
定員 12人(申込順)
持物 母子健康手帳、ティースプーン、抱っこひもなど
申込 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)



座間市24時間健康電話相談

☎0120(867)860 FAX03(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

Map of Memorial Park area showing roads, landmarks, and accessibility. Text: '交通のご案内', '相模メモリアルパーク', 'カーナビ搭載のお車の場合...', '墓参がより身近に、より便利になりました。'