

健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

代謝をあげよう！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（更衣室なし）。

日時 1月31日(火)、2月10日(金)・16日(木)10:00～11:30 (全3回)

場所 市民健康センター1階多目的ホール

対象 運動制限のない方

定員 20人 (申込順)

費用 1,000円 (3回分)

持物 マスク、タオル、飲み物

申込 1月27日(金)までに電話、氏名・住所・電話番号・年齢をファクスまたは直接担当へ

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

口腔がん検診

日時 2月12日(日)9:30～12:00

場所 市民健康センター2階

※同センター内のエレベーターは会場の都合により利用できません。外階段をご利用ください。

定員 36人 (多数抽選)

申込 1月30日(月)までに往復はがき(1枚につき1人)に氏名(ふりがな)・住所・生年月日・年齢・性別・電話番号を明記し、〒252-0021座間市緑ヶ丘1-1-3(一社)座間市歯科医師会口腔がん検診係宛てに郵送(必着)



問合せ (一社)座間市歯科医師会事務局 ☎046(251)0345

※抽選の結果および検診時間など詳しくは、郵送でお知らせします。

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

認知症の初期症状から考える介護

～当事者の気持ちと接し方～

認知症の初期症状を理解し、スムーズに介護につながるよう、接し方などを学ぶ講座を開催します。

日時 2月15日(水)14:00～15:30 (13:30受付開始)

場所 ハーモニーホール座間2階大会議室

講師 神奈川県認知症疾患医療センター 厚木佐藤病院看護師 門谷伸子さん他

対象 市内在住者

定員 40人 (申込順)

申込 2月10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 FAX 046(252)8238

ざまげんきUP体操マスター講座

介護保険課で制作した、介護予防のための「ざまげんきUP体操」を体験・習得する講座を開催します。同体操の他、ストレッチやコグニサイズ、口の健康体操も行います。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)。

日時 3月3日(金)・17日(金)14:00～16:00 (全2回)

場所 市民健康センター1階多目的ホール

対象 65歳以上の運動制限がない市内在住者で、自宅でDVDを視聴できる方

定員 30人程度 (多数抽選。結果は開催日の10日前を目安にお知らせ)

費用 1,000円 (2回分。DVD、ガイドブック代含む)

持物 筆記用具、タオル、飲み物

申込 2月10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 FAX 046(252)8238

これからの介護に役立つ！

「みんなのための食事と栄養」

介護食の基本や最新情報、簡単レシピなどをお伝えします(お土産あり)。自分の健康を維持するための一般的な栄養の話もありますので、現在介護をしている、いないに関わらず、ぜひご参加ください。

日時 2月14日(火)▼午前コース=10:00～11:30 (9:30受付開始)▼午後コース=14:00～15:30 (13:30受付開始)

※いずれも内容は同じです。

場所 ハーモニーホール座間2階大会議室

講師 森永乳業株式会社 健康栄養科学研究所研究員

対象 40歳以上の市内在住者で身近に介護を必要としている人がいる方または介護に関心のある方

定員 各コース25人程度 (申込順)

持物 筆記用具、飲み物

申込 2月13日(月)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 FAX 046(252)8238

認知症サポーター養成講座(基礎編)

日時 2月21日(火)①14:00～15:30②15:30～16:30

※①②いずれかのみ参加可。

場所 北地区文化センター2階大会議室(ホール)

内容 ①認知症の知識・対応の基礎講座(受講後、サポーターの証であるカードを交付)②参加者同士で日頃思っていることなどを気軽に話す座談会(自由参加)

講師 座間市キャラバン・メイト

対象 市内在住・在勤・在学者

定員 20人 (申込順)

持物 筆記用具

申込 2月20日(月)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 FAX 046(252)8238

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 FAX 046(255)3550

育児相談

日時 2月3日(金)9:30～10:30

場所 市公民館 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 2月2日(木)までに電話で担当へ

ぴよぴよ・チェリー教室

日時 1月23日(月)10:00～11:00

場所 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 持物 母子健康手帳、バスタオル、おもちゃ、おむつ、ミルクなど 申込 1月20日(金)までに電話で担当へ

個別健康相談

日時 随時 場所 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 持物 健康手帳(持っていない方は当日発行) 申込 電話で担当へ

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

FAX 046(252)7043

公式ツイッターへご登録を

市の公式ツイッターでは、市政情報やイベント情報、災害時の緊急情報などを配信しています。



市公式ツイッター

アカウント名

@Zama\_City

アカウントURL

https://twitter.com/Zama\_City

担当 市政戦略課

☎046(252)8321

FAX 046(255)5090

広告



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

リフォーム室 神奈川県綾瀬市深谷中8-1-12 新設 神奈川県大和市深谷1-9-11

アパート・マンション・店舗も実績多数!

大型の工場やタンクまで対応しています。

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