健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

介護予防教室

脳いきいき運動講座

日時 ①6月27日㈫、7月4日㈫・18日㈫②6月29日㈭、7月6日㈭・20日㈭ 9:40～11:40
場所 ①相模が丘コミュニティセンター②東地区文化センター
内容 認知症予防に効果的といわれるコグニサイズを取り入れた運動やミニ講座、簡単な測定などを通して楽しく認知症予防を学ぶ
対象 65歳以上で運動制限のない市内在住者
定員 各30人（多数抽選）
費用 各600円（3回分）
持物 筆記用具、汗拭きタオル、飲み物
申込 5月31日㈬までに電話、ファクスまたは直接担当へ

健幸度チェック測定会

日時 6月8日㈭13:45～15:30（13:30受付開始）
場所 市民健康センター1階多目的ホール
内容 研修を受けたサポーターが握力、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する（素足で行う測定あり）
対象 65歳以上の市内在住者
定員 15人（申込順）
持物 筆記用具、飲み物
申込 6月7日㈬までに電話、ファクスまたは直接担当へ
※「健幸」には「一人一人が心豊かに生き生きと健康で過ごせる健康長寿社会を目指す」という意味が込められています。
※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）。
担当 **長寿支援課 ☎046(252)7084 FAX046(252)8238**

健康相談

日時 5月15日㈪①相談=9:20～9:30、9:50～10:00、10:20～10:30、10:50～11:00②測定のみ=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、血管年齢の測定
定員 ①2人②3人
持物 健康手帳
申込 5月12日㈮までに電話で直接担当へ
担当 **健康医療課 ☎046(252)7995 FAX046(255)3550**

個別健康相談

日時 随時
場所 市民健康センター
内容 食事や健康全般についての栄養士・保健師による相談
持物 健康手帳
申込 電話で直接担当へ
担当 **健康医療課 ☎046(252)7995 FAX046(255)3550**

おなかスッキリエクササイズ

日時 5月23日㈫9:30～11:00
場所 市民健康センター
内容 内臓脂肪を減らすためのストレッチなどやさしい運動の講義・実技
※動きやすい服装・靴でお越しください。
講師 健康運動指導士
対象 74歳以下の方
定員 20人（申込順）
持物 筆記用具、飲み物
申込 5月22日㈪までに電話、ファクスまたは直接担当へ
担当 **健康医療課 ☎046(252)7995 FAX046(255)3550**

日本赤十字社の活動費にご協力を

日本赤十字社は皆さんの寄付により運営しています。5月は赤十字会員増強運動月間です。寄付のご協力をお願いします。

市での令和4年度赤十字会員増強運動社資総額442万5,762円は、全額日本赤十字社神奈川県支部に送金しました。ご理解・ご協力ありがとうございました。

担当 **日本赤十字社神奈川県支部座間市地区（地域福祉課内）**
☎046(252)7127 FAX046(255)3550

こどもの健康

＊救急診療の案内は7面に掲載しています

担当 **こども家庭課 ☎046(252)7225 FAX046(255)5080**

育児相談

日時 ①5月12日㈮10:00～10:45②19日㈮9:30～10:30
場所 ①子育て支援センター「かがやき」②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 前日までに電話で問い合わせ先へ
問合 ①同センター☎046(255)7070②こども家庭課☎046(252)7225

赤ちゃん教室

日時 5月11日㈭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 おおむね5カ月～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
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電話または直接担当へ）

ぱくぱく幼児食教室

日時 5月31日㈬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 離乳食完了期の進め方、試食あり
対象 1歳～1歳3カ月児（第1子）とその保護者
定員 8人（申込順）
持物 母子健康手帳、フォーク
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電話または直接担当へ）

4カ月児健康診査

日時 5月16日㈫
場所 市民健康センター
対象 令和5年1月生まれ
備考 受付時間・持ち物は対象に個別通知

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で、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10月生まれ

◆歯科
日時 5月10日㈬・17日㈬
場所 市民健康センター
対象 令和3年9月生まれ
備考 受付時間・持ち物は対象に個別通知

2歳児歯科健康診査

日時 5月24日㈬
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）と育児相談など
対象 令和3年4月生まれ
備考 受付時間・持ち物は対象に個別通知

3歳6カ月児健康診査

日時 5月9日㈫
場所 市民健康センター
対象 令和元年11月生まれ
備考 受付時間・持ち物は対象に個別通知

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 ㈱ウイングビルド
0120-45-7775
リフォーム室新設
神奈川県綾瀬市深谷中 8-1-12
神奈川県大和市渋谷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 イオンプロダクトファイナンス

広告
ご遺骨を海に還す自然葬
海洋散骨55,000円（税込）
海洋葬とは、故人様やご家族の希望に基づいて「ご遺骨」を海に還す自然葬の一つの方法です。海岸線から5キロほどの沖に故人の好きだったお花や音楽そしてお酒とともにご冥福をお祈りし散骨いたします。船舶に同行して散骨するプランと委託して散骨するプランの中からお選びいただけます。詳しくはHPをご覧ください。
同行散骨プラン 107,000円（税込）
委託散骨プラン 55,000円（税込）

宍倉代表
しくらセレモニー 家族葬・人形供養のことなら
大和市大和東3-5-5
☎046-289-2828
しくらセレモニー 検索

広告
余熱利用で一年中あたたかい
高座施設組合
屋内温水プール
Indoor warm water swimming pool
《利用料金》大人400円／小人100円／幼児無料
《開館時間》9：00～21：00
《利用時間》9：30～20：30
《休 館 日》月曜日・月曜が祝日の場合は翌日
座間市在住65歳以上の方は、半額で利用できます ※身分証明書(コピー不可)必要

神奈川県海老名市本郷20-1
TEL. 046-238-8780

日時 日時　場所 場所・会場　内容 内容　講師 講師　対象 対象（記載なしの場合はどなたでも）　定員 定員　費用 費用（記載なしの場合は無料）　持物 持ち物
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 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