

# 健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

## 介護予防教室「健幸度チェック測定会」

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）。

※動きやすい服装・靴でお越しください。

日時 7月7日(金)13:45～15:15 (13:30受付開始)

場所 市民健康センター1階多目的ホール

対象 おおむね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 7月6日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

## ざま元気UP体操DVD

より気軽に介護予防に取り組めるよう、ざまげんきUP体操のDVDを用意しています。グループ(5人程度から)で体操に取り組みたい方にはガイドブックとセットにして無料で配布しています。詳しくは、担当へお問い合わせください。また、ざまげんきUP体操DVDの内容は市公式チャンネル(YouTube)でも公開していますのでご利用ください。



市公式チャンネル (YouTube)

担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

## 健康相談

日時 6月12日(月)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 6月9日(金)までに電話で担当へ

担当 健康医療課 ☎046(252)7995 (FAX)046(255)3550

## 知ってなっとく血糖値

日時 6月27日(火)、7月4日(火)13:30～15:00(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(講義、料理カードを使ったシミュレーションなど)

対象 74歳以下の市内在住者

定員 12人(申込順)

費用 100円

持物 筆記用具、直近の健診結果

申込 6月20日(火)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 (FAX)046(255)3550

広告

一生懸命  
ただそれだけです。

外壁塗装・屋根塗装・増改築・リフォーム 専門店  
職人直営 **株 ウイングビルド**  
0120-45-7775  
リフォーム室 神奈川県横浜市深谷中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。  
au PAY使えます! イオンのリフォームローン使えます!  
PayPay au PAY イオンプロダクトファイナンス

広告

ひとり暮らしの不安をお手伝い  
「おひとり様終活支援プラン」

「身寄りはいるけれど迷惑をかけたくないの自分で葬儀の手配をしたい」「独り身の自分の葬儀や納骨をどうしたらよいか分からない」そんな悩みや不安をお持ちの方に提案したいのが、当社独自の「おひとり様終活支援プラン」です。生活保護法に定められた葬祭扶助基準以内(20万9千円税込)での火葬式(直葬)と近隣市にある提携永代供養墓に納骨(お参り可)まで費用がパッケージされています。詳しくは☎046-289-2828まで資料請求を。

火葬+永代供養  
セットプラン 209,000円(税込)

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  
大倉代表 | しくらセレモニー | 検索

## 認知症サポーター養成講座(基礎編)

日時 7月5日(水)①14:00～15:30②15:30～16:30

場所 市公民館3階集会室

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 7月4日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 (FAX)046(255)8238

## ますますげんき塾

日時 7月3日(月)14:00～15:30(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 運動を中心とした介護予防教室

講師 健康運動指導士 山中康巨さん

対象 65歳以上で運動制限のない市内在住者

定員 30人程度(申込順)

持物 筆記用具、汗拭き用タオル、飲み物

申込 6月30日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

## 元気シニアのボクシングエクササイズ

日時 7月3日(月)10:00～11:30(9:30受付開始)

場所 市民健康センター1階多目的ホール

内容 ボクシングエクササイズの要素を高齢者向けにアレンジした運動 ※動きやすい服装・靴でお越しください。

講師 協栄スイミングクラブ座間インストラクター 若林駿さん

対象 65歳以上の市内在住者

定員 30人(申込順)

持物 筆記用具、汗拭き用タオル、飲み物

申込 6月30日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

## 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 子ども家庭課 ☎046(252)7225 (FAX)046(255)3550

### 育児相談

日時 6月16日(金)9:30～10:30

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 6月15日(木)までに電話で担当へ ※予約制。

### ぴよぴよ・チェリー教室

日時 6月19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歳くらいまで)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 6月16日(金)までに電話で担当へ

### 4カ月児健康診査

日時 6月20日(火) 場所 市民健康センター

対象 令和5年2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

日時 6月13日(火) 場所 市民健康センター

対象 令和元年12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 6月13日(火) 場所 市民健康センター

対象 令和3年5月生まれ

備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

### 1歳6カ月児健康診査

日時 6月14日(水)・21日(水) 場所 市民健康センター

対象 令和3年10月生まれ

備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

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11月生まれ

#### ◆歯科

日時 6月14日(水)・21日(水) 場所 市民健康センター

対象 令和3年10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 6月28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3年5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 6月13日(火) 場所 市民健康センター

対象 令和3年5月生まれ

備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知