

健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

家でもできる！簡単フィットネス（運動不足解消メソッド編）

日時 6月4日(火)9:45~11:15 (受け付けは9:30から)
場所 スポーツクラブ ルネサンス・イオンモール座間24(広野台2-10-12)
内容 運動不足解消の方法を学ぶ
※動きやすい服装でおこしく下さい。
講師 スポーツクラブ ルネサンス・イオンモール座間24所属インストラクター
対象 64歳以下の方
定員 45人 (申込順)
持物 室内用シューズ、汗拭きタオル、飲み物
申込 5月31日(金)までに市LINE公式アカウントから予約または直接担当へ
担当 健康医療課 ☎046(252)7995 (FAX)046(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
申込 電話で担当へ
担当 健康医療課 ☎046(252)7995 (FAX)046(255)3550

憩いの家でフレイル予防（栗原）

日時 5月13日(月)14:00~15:30 (受け付けは13:30から)
場所 栗原老人憩いの家 (栗原中央5-8-1)
内容 フレイル予防に関する講義・体操・意見交換
※動きやすい服装でおこしく下さい。
対象 65歳以上の市内在住者で、自力で会場に来られる方
定員 20人 (先着順)
持物 筆記用具、汗拭き用タオル、飲み物
申込 当日直接会場へ
担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

介護予防教室「脳いきいき運動講座」

日時 ①6月21日(金)・28日(金)、7月12日(金)13:40~15:40
②6月25日(火)、7月2日(火)・16日(火)9:40~11:40
場所 ①東原コミュニティセンター②相模が丘コミュニティセンター
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歳以上の運動制限がない市内在住者で、要介護1~5の認定がない方
定員 各30人 (多数抽選)
持物 飲み物、室内用運動靴、筆記用具
申込 5月29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(252)8238

ますますげんき塾

日時 ①5月29日(火)②6月13日(木)14:00~15:30 (受け付けは13:30から)
場所 市民健康センター 1階多目的ホール
内容 自宅でも継続できる運動を中心とした介護予防教室
講師 健康運動指導士 佐々木映子さん
対象 65歳以上の介助が不要な市内在住者で、医師からの運動制限がない方
定員 各30人程度 (申込順)
※各回は同じ内容。参加はどちらか1日のみ。
持物 筆記用具、飲み物、汗拭き用タオル
申込 ①5月28日(火)②6月12日(木)までに電話、ファクスまたは担当へ
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)5080

育児相談

日時 5月31日(金)10:00~10:45
場所 ざまりんのうち「ひまわり」
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 5月29日(火)までに市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)

赤ちゃん教室

日時 5月23日(木)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・進め方について
対象 おおむね5~6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 5月21日(火)までに市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29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 離乳食完了期の進め方について (保護者向けの試食あり)
対象 1歳~1歳3カ月児 (第一子) 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 5月27日(月)

までに市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21日(火)
場所 市民健康センター
対象 令和6年1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、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4年10月生まれ

◆歯科

日時 5月8日(火)・15日(火)
場所 市民健康センター
対象 令和4年9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 5月22日(火)
場所 市民健康センター
対象 令和4年4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 5月14日(火)
場所 市民健康センター
対象 令和2年11月生まれ
備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

ぴよぴよ・チェリー教室

日時 5月20日(月)10:00~11:00
場所 市民健康センター
内容 保護者同士での交流、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6カ月まで) とその保護者
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 5月16日(木)までに市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)

Advertisement for '一生懸命' (I will do my best) by '株式会社 ウイングビルド' (Wing Build Co., Ltd.). Includes contact info: 0120-45-7775, website, and QR code.

Advertisement for 'ししくらセレモニー' (Shikura Ceremony) funeral services. Includes contact info: 046-289-2828, website, and QR code.

Advertisement for '屋内温水プール' (Indoor warm water swimming pool) by '高座施設組合' (Takazaka Facility Association). Includes contact info: 046-238-8780, website, and QR code.