

保健所 (代)☎3602-1222 青戸4-15-14 青戸保健センター ☎3602-1284 青戸4-15-14 金町保健センター ☎3607-4141 金町4-18-19 小菅保健センター ☎3602-8403 小菅2-19-21 新小岩保健センター ☎3696-3781 西新小岩4-21-12 高砂保健センター ☎3672-8135 高砂3-26-9 水元保健センター ☎3627-1911 東水元1-7-3

東京聖栄大学 健康栄養講座

区民大学単位認定講座。油の種類・利用方法や栄養などについて、味見をしながら学びます。

7月26日(土)午前10時〜正午 対15歳以上の方40人 師田所忠弘氏(東京聖栄大学教授) 往復ハガキに「健康栄養・住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号を書いて、7月7日(月)(必着)まで(多数抽選)。会申 124

8530 西新小岩1-4-6 東京聖栄大学生涯学習センター ☎(3692)0211 担生涯学習課

ストレッツで健康づくり 全7回

音楽に合わせて無理なく体を動かします。

7月21日(日)▽月曜コース/7月21日〜9月8日(8月11日を除く)午後1時30分〜2時40分▽水曜コース/7月23日〜9月10日(8月13日を除く)午前9時30分〜10時40分 柴又学び交流館(柴又5-33-8)区内在住・在勤・在学の方各コース24人 師八木收氏(スポーツ指導員) 往復ハガキに「ストレッツ・希望コース(1コースのみ)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、7月9日(水)(必着)まで(多数抽選)。会申 124

文化協会 短歌講座

講話と出詠作品の指導をします。

7月10日(木)午後1〜4時

会 亀有地区センター(亀有3-26-1イトーヨーカドー駅前店7階) 定40人 師木下孝一氏(葛飾短歌会会長) 費300円 往復ハガキに「短歌講座・自作の短歌1首(自然詠)・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、7月1日(火)(必着)まで(多数抽選)。会申 125

042 金町4-4-12 葛飾短歌会事務局 村田泰代 担生涯学習課

生きがい支援講座 芸術書道 全8回

書道の基本から筆の赴くままに描く応用編までを体験します。

7月11日〜8月29日(金)午前10時〜正午 区内在住55歳以上の方20人 師望月鶴川氏(葛飾区書道連盟理事) 費6100円 往復ハガキに「書道・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、6月25日(水)(必着)まで(多数抽選)。会申 124

生きがい支援講座 ボイストレーニング 全8回

発声法を学びながら、合唱で人の和を広げます。

7月16日〜9月3日(水)午前10時〜正午 区内在住55歳以上の方50人 師本間みどり氏(音楽家) 費2800円 往復ハガキに「ボイス・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、6月25日(水)(必着)まで(多数抽選)。会申 124

健康・介護予防 小児生活習慣病 予防健診

【対象】 次のいずれかに該当する方

▽区内在住か区立小・中学校に通う小学4年生・中学1年生

▽前年度受診者で要管理区分の児童・生徒

【健診内容】 身長・体重測定による肥満度指数の算出、血圧測定、血液検査、家族性因子調査

【実施期間】 6月20日(金)〜9月30日(火)

【受診方法】 受診票を持参の上、指定医療機関へ。

【受診票配布場所】 学務課窓口(区役所4階428番)

区内在住で、私立および区外の学校に通学する対象児童・生徒の保護者の方にお渡しします。窓口に来る方の本人確認ができる物(免許証・保険証など)をお持ちください。郵送を希望する方は、お問い合わせください。

区立小・中学校の通学者には、学校を通じてお渡ししています。

【担当課】 学務課 ☎(5654)8461〜2

センター東四つ木(東四つ木2-27-1) 区内在住の方30人 方6月18日(水)午前9時から電話で(先着順)。会申 124

高年齢者総合相談センター立石 ☎(6657)6140 担高年齢者支援課

家族介護者教室 自宅でも顔もすっきり引きしめ

顔や手などのみほぐしを介護に取り入れましょう。

6月30日(月)午後2時〜3時30分 会 葛飾ロイヤルケアセンター(堀切2-66-17) 区内在住で、高齢者を介護している方30人 師伊藤文子氏(エステティシャン) 方6月18日(水)午前9時から電話で(先着順)。会申 124

高年齢者総合相談センター立石 ☎(6657)6140 担高年齢者支援課

骨密度検診(7月分)

腕にエックス線を照射し骨密度を測定します。

7月1日(火)午後1時30分〜3時30分 区内在住18歳以上の方60人 費1120円 方電話で。会申 担 保健所健康推進課(青戸4-15-14) 健康プラザかつしか内 ☎(3602)1268

金町保健センター 熱中症講演会

熱中症の予防と暑い夏を元気に過ごす体づくりについてお話しします。

休日急診診療

中学生以下の方が受診する際は、保護者の同伴をお願いします。

◆医療機関などの案内

東京都医療機関案内サービスひまわり ☎5272-0303 東京消防庁救急相談センター(24時間対応) ☎#7119または☎3212-2323 本田消防署 ☎3694-0119 / 金町消防署 ☎3607-0119

◆平日夜間診療所(小児科)

平日夜間こどもクリニック(立石5-15-12立石休日急診診療所) ☎3694-9550 (受付時間)月〜金曜日 午後7時30分〜9時45分

◆休日診療所(内科・小児科)

立石休日急診診療所(立石5-15-12葛飾区医師会館内) ☎3694-9550 金町休日急診診療所(東金町1-22-1金町地区センター内) ☎3627-0022 (受付時間)日曜日・祝日 午前10時〜11時30分、午後1時〜3時30分・5時〜9時30分 土曜日 午後5時〜9時30分

◆休日当番医(診療時間)午前9時〜午後5時

Table with 5 columns: 月日, 医療機関名, 診療科目, 所在地, 電話番号. Rows include 6/15 and 6/22 dates with various clinics like 高山整形外科病院 and 矢作クリニック.

◆休日歯科当番医(診療時間)午前9時〜午後4時

Table with 5 columns: 月日, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Rows include 6/15 and 6/22 dates with clinics like 柳原歯科医院 and 梅本歯科医院.

◆休日当番接骨院(開院時間)午前9時〜午後5時

Table with 5 columns: 月日, 接骨院名, 所在地, 電話番号. Rows include 6/15 and 6/22 dates with clinics like 綾南接骨院 and うちみ接骨院.

◆休日対応薬局(開局時間)午前9時〜午後5時30分

Table with 5 columns: 月日, 薬局名, 所在地, 電話番号. Rows include 6/15 and 6/22 dates with various pharmacies like おうら薬局 and 水戸薬局.

年齢者総合相談センター堀切 ☎(3697)7815 担高年齢者支援課

筋力向上トレーニング 亀有北コース 全30回

椅子を使って無理なくできるトレーニングです。講座終了後も、自分で続けられます。

7月17日(土)平成27年2月19日(木)午前10時〜11時30分(9月11日、平成27年1月1日を除く)。会申 124

北集い交流館(亀有5-14-18) 区内在住55歳以上

時30分 会 金町保健センター(金町4-18-19) 区内在住・在勤・在学の方50人 方6月18日(水)午前9時から電話で(先着順)。会申 担 水元保健センター ☎(3627)1911

その肩の痛み、本当に肩こり? 肩こりに潜む思わぬ病気についてお話しします。

6月21日(土)午後2〜4時 会 江戸川区総合文化センター(江戸川区中央4-14-1) 直接会場へ。定200人 程度 師 岩本航氏・塚原由佳氏(江戸川病院スポーツ医学科医師) 問 江戸川病院内科地域連携室 ☎0120(518)120 担 保健所地域保健課

おいしく食べて健康生活 きちんと食べて食べていますか

お口の健康を維持するための教室です。

7月15日(火)午後1時30分〜3時30分 対 長寿歯科健康診査を受診した方か、区内在住65歳以上の方30人 内科医師の話・口腔体操・かめているかの検査・口腔内

凡例 日日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物 申込み方法 申込み先 問い合わせ先 担当課