

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

講座・講演会

柴又七福神巡り 柴又の歴史・文化的魅力を探る

区は、柴又地域の国重要文化的景観の選定をめざして調査を行っています。調査により新たに知られた柴又の歴史・文化的魅力を葛飾探検団が案内します。

1月24日(土)午後1時30分～4時30分 定員30人 会費200円 往復ハガキに「柴又七福神」、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、1月14日(水)（必着）電子申請は1月15日(木)まで（多数抽選）。 申込 125-0063 白鳥3-25-1 郷土と天文の博物館

産学公連携講座 東京理科大学テクノロジーカーフェ

金属3Dプリンターなどが設置される東京理科大学テクノロジーカーフェ（葛飾キャンパス内）に来年春開設予定の説明や、テクノロジーカーフェに関する研究発表などを行います。

凡例

日日時 会場 対象 定員 内容 費用 持ち物 申込方法 申込先 講師 費用 持ち物 問い合わせ先 担当課

ノブラザかつしか内商工振興課 ☎(3838)5587 FAX(3838)5551

ストレッチで健康づくり 全7回

音楽に合わせて無理なく体を動かし、体をしなやかにします。

12月24日(水)必着まで(多数抽選)。 申込 125-0051 新宿6-3-2 未来わくわく館(科学教育センター) 担指 専室

区民科学教室

身近な植物を使って、草木染めをします。

1月17日(土)午前10時～正午 区内在住16歳以上の方 会費500円 往復ハガキに「区民科学教室・住所・氏名・電話番号」を書いて、12月24日(水)必着まで(多数抽選)。 申込 125-0051 新宿6-3-2 未来わくわく館(科学教育センター) 担指 専室

シニア活き活き教室 玉すだれ入門 全8回

1月14日～3月11日(水) 1月28日を除く 午前10時～正午 会宝町憩い交流館(玉町2-38-19) 区内在住55歳以上の方 15人 師 佃川えん光氏(大江戸玉すだれ)

大人の数学講座(1) 定協会 日本数学会

1月24日(土)午後1時30分～4時30分 会新小岩地区センター(新小岩2-17-1) 18歳以上の方40人 例 講演「エクセルで作る人生縮図」 費 1500円 往復ハガキに「住所・氏名・フリガナ」・年齢・電話番号を書いて、12月25日(木)必着まで(多数抽選)。 申込 125-0062 青戸5-33-1-103 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎(5680)2964 シニア活動支援センター

サウンドフープエクササイズ 全8回

音の出る柔らかな健康楽器を使い、音楽に合わせて楽しく体を動かします。 1月15日～3月5日(木) 午後2時～3時30分 区内

在任55歳以上の方40人 師 今枝壯介氏(朱里みさをダンススクール主宰) 費 1800円 往復ハガキに「サウンドフープ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月24日(水)必着まで(多数抽選)。 申込 124-0012 立石6-38-11 シニア活動支援センター

健康・介護予防 脳トレ学習

簡単な計算や音読などの学習と記憶力・判断力などを養うプログラムを組み合わせて行い、楽しみながら脳を活性化します。

1月13日～3月17日(火) 午後2時～3時30分 Fコース 全10回 1月16日～3月20日(金) 午後2時～3時30分 いずれも 区内在住55歳以上の方各コース20人 費 1080円 往復ハガキに「脳トレ学習」

生きがい支援講座 日本の伝統ゲームを乐しもう 全6回

1月15日～2月19日(木) 午前10時～正午 区内在住55歳以上の方24人 師 前野茂雄氏(頭脳スポーツ財団会長) 費 2500円 往復ハガキに「伝統ゲーム」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月24日(水)必着まで(多数抽選)。

パーキンソン病講演 会 ことごとと身体の関係

パーキンソン病の方のためのリハビリテーションを学びます。 1月21日(水)午後2時～3時30分 直接会場へ。 健康プラザかつしか(青戸4-15-14) 対パーキンソン患者と家族50人程度 師 羽鳥浩三氏(順天堂大学リハビリテーション科医師) 担保 健所保健予防課 ☎(360)2-1274

健康一口メモ

子どもの生活リズム改善作戦

子どもの健やかな成長には規則正しい生活リズムが大切です。大人の夜型生活の影響で、子どもたちは夜更かしになりがちです。特に冬休みなどの期間は夜更かしから朝寝坊や朝食抜きにつながり、生活リズムが乱れやすくなります。大人が子どもの生活リズムを整えてあげましょう。

生活のリズムを整えるコツ

- 朝起きたら 朝の光を浴びる 体中時計をリセットし「セロトニン」という心を穏やかにする物質の動きを高めます。 朝食をしっかり食べる 体温が上がると、1日の活動の準備や脳への栄養補給ができます。 顔を洗う 体を動かす交感神経のスイッチが入ります。 朝に排便する習慣をつける 朝、便を出すことで一日スッキリした気分です。 昼間 体をよく動かす 夜・寝る前 夕食やお風呂は寝る2時間前までに済ませる テレビや携帯電話をやめ、目や耳への刺激を少なくする 子どもに合った眠るための準備を見つける 静かな暗い部屋で寝る まずは家族で早起きすることから始めましょう。 【担当課】 小菅保健センター ☎3602-8403

休日応急診療

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立石休日応急診療所) ☎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) 立石休日応急診療所(立石5-15-12葛飾区医師会館内) ☎3694-9550 金町休日応急診療所(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 columns: 月日, 医療機関名, 診療科目, 所在地, 電話番号. Lists emergency services for 12/21 and 12/23.

Table with columns: 月日, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists dental services for 12/21 and 12/23.

Table with columns: 月日, 接骨院名, 所在地, 電話番号. Lists chiropractic services for 12/21 and 12/23.

Table with columns: 月日, 薬局名, 所在地, 電話番号. Lists pharmacy services for 12/21 and 12/23.

平成26年度乳がん・子宮がん検診の申し込みは、12月31日(水)までです。対象となる方は、早めにお申し込みください。

【申し込み】 はなしょうぶコール ☎6758-2222 【担当課】 保健所健康推進課