

生活習慣病予防講演会
「これからの健康のために」

【第1回】

▼日時 11月10日(土)
▼内容 「寝たきりにならないための運動」
▼講師 運動指導士・高垣勝勲氏

【第2回】

▼日時 11月17日(土)
▼内容 「生活習慣病予防」「これからの健康のために」
▼講師 市医師会会長・田中昭太郎氏

【第3回】

▼日時 12月1日(土)
▼内容 「バランスの良い食生活」
▼講師 管理栄養士・田村須美子氏

◎共通事項

▼時間 10時開始(9時40分から受け付け)
▼会場 国分コミセン
▼対象 市内在住の方
▼定員 先着50人
▼主催 健康なまちづくり実行委員会(国分地区)
▼申し込み 10月15日(月)から、電話で保健相談センターへ。

平成24年度難病講演会

厚木保健福祉事務所

☎(224)1111
FAX(221)4834

▼日時 11月13日(火)13時30分～16時(13時から受け付け)
▼会場 厚木合同庁舎新館A B会議室

▼対象 脊髄小脳変性症患者とその家族および関係者
▼定員 先着60人

▼内容・講師 【第1部】講演会「脊髄小脳変性症講演会」基本的な知識と治療、日常生活を送るポイントについて」講師 鶴巻温泉病院神経難病リハビリセンター神経内科医師・小野寺直樹氏、【第2部】交流会、アドバイザー かながわSCD・MSA友の会代表・杉山憲行氏
▼費用 無料

▼その他 内容変更の場合あり
▼申し込み 10月15日(月)～11月9日(金)に、直接または電話・ファクスで参加者氏名・住所・希望の部を厚木保健福祉事務所へ。

健康えびな普及員会主催健康教室

【①スポーツ吹き矢教室】

腹式呼吸を活用した吹き矢で心肺能力・集中力を高めます。動きやすい服装でご参加を。

▼日時 11月15日(木)10時～12時(9時45分から受け付け)
▼会場 柏ヶ谷コミセン
▼対象 市内在住でスポーツ吹き矢教室が初めての方
▼定員 25人
▼費用 無料
▼持ち物 健康手帳・室内履き・タオル・飲み物

【②カラーコーディネート教室】

さまざまな色の持つ効果を知り、自分に似合う色を見つけてみましょう。

▼日時 11月15日(木)10時～12時(9時45分から受け付け)
▼会場 中新田コミセン
▼対象 市内在住の方
▼定員 20人
▼講師 榎浦良子氏
▼費用 無料
▼持ち物 健康手帳・室内履き・タオル・飲み物

【③健康ウォーキング～晩秋の弘法山を歩く～】

動きやすい服装と靴で参加してください。

▼日時 11月22日(木)9時～15時頃解散(8時45分から受け付け)
※雨天中止
▼集合・解散場所 小田急線海老名駅中央改札口前
▼コース 秦野駅→権現山→弘法山→鶴巻温泉駅(歩行時間は約3時間)
▼費用 交通費自己負担
▼持ち物 弁当・飲み物・敷物・タオル・帽子・雨具

▼申し込み 往復はがき(1人1枚)の往信用裏面に、「○○教室希望」・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒243-0422中新田377保健相談センターへ。①③は10月23日(火)必着、②は10月30日(火)必着。応募者多数の場合は抽選。※返信用表面に住所・氏名を忘れずに記入してください。

児童むし歯予防教室

歯科医師と歯科衛生士の指導のもと、実際に汚れを色づけしての歯みがきや、ブクブクうがいの実践トレーニングを行います。

分(9時45分から受け付け)
▼会場 保健相談センター
▼対象 奥歯の永久歯が生え始める6歳位の年長児・小学1年生とその保護者
▼定員 先着15組
▼申し込み 10月15日(月)から、電話で健康づくり課へ。

食生活改善推進団体えびな会主催参加者募集
申し込みは、10月15日(月)から電話で健康づくり課へ。

「地場産野菜を使った食育講座」

▼日時 11月16日(金)13時30分～15時(13時から受け付け)
▼会場 J Aさがみ海老名グリーンセンター2階

▼対象 市内在住・在勤の方
▼定員 先着50人(事前申込制)
▼内容 講話と試食
▼講師 J Aさがみ海老名営農センター職員
▼費用 無料
▼持ち物 筆記用具

「ヘルシーウォーキング」

▼日時 11月20日(火)9時30分～12時30分(9時から受け付け)
▼会場 保健相談センター2階栄養指導室

▼対象 市内在住・在勤の方
▼定員 先着30人(事前申込制)
▼内容 講話「元氣な骨づくりの骨(コツ)」
▼費用 500円
▼持ち物 エプロン・三角巾(バンドナ可)・布巾・手ふきタオル・筆記用具

Twitter (ツイッター) 開設しました

厚木保健福祉事務所 ☎(224)1111

厚木保健福祉事務所の事業内容や地域の保健、医療、福祉、衛生に関する情報を発信するため、Twitter(ツイッター)での情報発信を始めました。

皆さんのフォローをよろしくお願ひします。



QRコード

アカウント名 @atugi_hohuku
アカウントURL https://twitter.com/#/atugi_hohuku

献血にご協力を

▶日時 10月25日(木)10時～12時、13時～16時
▶場所 市役所南側玄関前

4種混合予防接種が始まります

4種混合ワクチンの定期予防接種は11月の開始に向け準備をしています。接種方法などは3種混合ワクチンと同じです。

予防接種の受け方など詳細は、保健相談センターへ。
【4種混合ワクチン】
百日咳・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ

対象者	生後3カ月に達する日～7歳6カ月未満のお子さん 【望ましい接種年齢】 初回の3回は生後3カ月から12カ月まで。追加は初回接種終了後1年から1年半に達するまで。
接種回数	合計4回 初回1回目 → 初回2回目 → 初回3回目 → 追加 20～56日(3～8週間) → 20～56日(3～8週間) → 12カ月～
接種場所	指定医療機関 (現時点では予約不可。本誌11月1日号でお知らせします)