

あいぽつく
健康係・地域保健係
子育て世代包括支援センター
〒543-7303
※申し込みは午前8時30分から

9月は健康増進普及月間

生活習慣病や運動・食事・禁煙など、健康増進に関するパネル展示を行います。期間9月3日(月)～16日(日) ※9月9日を除く 時間午前8時30分～午後9時 場所あいぽつく(地域保健係)

こころをのちを支える運動

日時・場所▽街頭キャンペーン 9月6日(木)・7日(金)の午前10時30分～11時(予定)に昭島駅北口で▽自殺対策啓発パネルの展示 9月18日(火)～21日(金)に市役所市民ロビーで、9月25日(火)～29日(土)にあいぽつくで(地域保健係)

ヘルスアップ運動教室～骨粗しょう症予防～

日時9月28日(金)の午後1時30分～3時30分 場所あいぽつく 講師井野里美さん(健康運動指導士) 定員30人(申込順) 保育3か月以上の未就学児10人(申込順) 申込9月4日から



申し込みは、あいぽつく各担当へ

歯科講演会 「知っておきたいお口の健康と認知症の関係」をテーマに学びます。日時10月30日(火)の午後2時～4時 場所あいぽつく 講師植田耕一郎さん(日本大学教授) 定員30人(申込順) 保育3か月以上の未就学児10人(申込順) 申込9月5日から地域保健係へ

離乳食講座

4～6か月児対象 日時9月25日(火)の午後1時～2時30分 場所あいぽつく 定員25組(申込順) 持ち物スプーン、小皿、バスタオル 申込9月3日から

9月の乳幼児健診 (子育て世代包括支援センター)

健診名	期日・場所	対象
3～4か月児健診	11日(火)・18日(火) あいぽつく	平成30年5月生まれ
1歳6か月児歯科健診	3日(月)・10日(月) あいぽつく ※育児相談も可	平成29年2月生まれ
3歳児健診	12日(水)・19日(水) あいぽつく	平成27年8月生まれ

※6～7か月児健診、9～10か月児健診は都内指定医療機関で、1歳6か月児内科健診は市内指定医療機関で、受診票を持って受診してください。 ※受診できなかった場合は、問い合わせてください。

地域保健係へ

水中ウォーキング教室 健康増進・機能訓練を目的に、左の表のとおり行います。場所あいぽつく 対象65歳以上の方 または、40歳以上で生活習慣病や腰痛のある方 ※いずれも今年度初めての方 参加費1回200円 申込9月5日から健康係へ

コース	日時・定員
月曜日 午前コース (初心者向け)	10月1日～12月10日の月曜日(10月8日を除く/全10回)の午前10時～11時30分/20人(申込順)
月曜日 午後コース (一般向け)	10月1日～12月10日の月曜日(10月8日を除く/全10回)の午後1時30分～3時/30人(申込順)
木曜日 午前コース (一般向け)	10月4日～12月20日の木曜日(11月1日・15日を除く/全10回)の午前10時～11時30分/30人(申込順)

いきいき元気教室

日時10月4日～3月7日の木曜日(12月27日、1月3日を除く/全21回)の午前9時30分～11時30分 ※2月7日のみ午前10時15分～午後1時 場所あいぽつく 対象運動習慣はないが運動が可能 40～74歳の方 内容ストレッチ、軽体操、水浴訓練、栄養講義と実習など 定員30人(初め

参加の方優先/多数抽選

2000円 申込往復はがき「いきいき元気教室」と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、9月13日消印有効までに〒196-00015 昭島市4-7-1 あいぽつく地域保健係へ ※1人1通のみ/返信面にも住所・氏名を記入

骨密度測定

日時10月9日(火)・24日(水)、11月13日(火)・28日(水)の午前9時30分～11時 場所あいぽつく 対象20歳以上で今年度初めての方 ※骨粗しょう症で治療中の方を除く 内容骨密度測定、保健・栄養指導など ※素足で測定 定員各40人(多数抽選) 申込はがきに「骨密度測定」、第3希望日まで(指定のない場合は「希望日なし」と記入)と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、9月12日(消印有効)までに〒196-00015 昭島市4-7-1 あいぽつく地域保健係へ(窓口でも受け付け可) ※希望日の記入がない場合は市が測定日を指定

生活習慣病予防教室

肥満、糖尿病、脂質異常などが気になる方を対象に行います。日時10月11日～11月29日の木曜日、

9～12か月児対象

子育て世代包括支援センターへ 日時9月26日(水)の午後1時～2時30分 場所あいぽつく 定員25人(申込順) 保育9～12か月児25人(申込順) 持ち物スプーン、小皿、バスタオル 申込9月4日から子育て世代包括支援センターへ

リフレッシュお母さん教室

健康運動指導士の指導で、軽運動、ストレッチなどを行います。日時10月1日～11月26日の月曜日(10月8日を除く/全8回)の午前10時～11時15分 場所あいぽつく 対象未就学児の母親で、子育てに負担やストレスを感じている方 ※妊娠中の方を除く 定員20人(初めての方優先/多数抽選) 保育3か月以上の未就学児20人(多数抽選) 参加費500円 申込9月16日(消印有効)までに次の方法で▽往復はがき「リフレッシュお母さん教室」と、住所・氏名・生年月日・電話番号、保育希望の有無(希望する場合はお子さんの氏名と生年月日)を記入し、〒196-00015 昭島市4-7-1 あいぽつく地域保健係へ(返信面にも住所・氏名を記入)

▽電子申請 市ホームページ「東京電子自治体共同運営サービス」で ※スマートフォンでの電子申請はこちらから

▽電子申請 市ホームページ「東京電子自治体共同運営サービス」で ※スマートフォンでの電子申請はこちらから

乳幼児歯科健診

健診を初めて利用する方を対象に、説明を行います。日時10月4日(木)の午前9時から、9月27日(木)の午前11時から、9月27日(木)の午後1時から 場所あいぽつく 対象1歳～3歳6か月児 ※希望者は4歳まで継続可 定員各8人(申込順) 持ち物歯ブラシ、コップ、タオル 申込9月5日から子育て世代包括支援センターへ

2歳児すこやか教室

日時10月9日(火)の午前9時30分～11時15分 場所あいぽつく 対象平成28年9月生まれのお子さんと保護者 内容講義、親子遊び 申込子育て世代包括支援センターへ

初めての歯磨き教室

日時10月15日(月)の午前10時～11時30分 場所あいぽつく 対象8～11か月児と保護者 内容講話、歯磨き実習、歯の相談 定員20組(申込順) 持ち物歯ブラシ、タオル 申込9月5日から子育て世代包括支援センターへ

昭島市敬老大会の入場者を追加募集

第2部(芸能の部)の入場者を追加募集します。日時9月17日(祝)の午後3時50分から 場所 KOTORIホール(市民会館) 対象 60歳以上で、申し込みをしていない方(付き添いの方は3人まで) 内容 ものまね(美川憲二)、歌謡ショー(田川寿美) 定員 100人(先着順) 入場券の配布 9月3日～13日(平日のみ)の午前8時30分～午後5時15分に市役所介護福祉課で ※なくなり次第終了します。 ☆詳しくは、高齢者支援係へ。

いきいき健康フェスティバル・福祉まつりを開催

日時 9月17日(祝)の午前9時50分～午後3時 場所 KOTORIホール(市民会館)前庭、公民館 内容 前庭ステージイベント(車椅子ダンス、フラダンスなど/雨天中止)、講演会、医療相談、福祉団体のバザーコーナー ※詳しくは、9月初旬に全世帯に配布するチラシをご覧ください。 ☆詳しくは、健康係(あいぽつく内) ☎544-5126へ。



子ども家庭支援センター

543-9046

はじめて赤ちゃんのための育児講座

日時10月10日・17日・31日(いずれも水曜日/全3回)の午前10時～11時30分 場所児童センター「はれっと」 対象平成30年6月～7月生まれのお子さん(第1子)と保護者 ※市外在住の方を除く 内容ベビーマッサージ、からだの話、遊びの話 定員12組(多数抽選) 申込往復はがきまたは電子メール 申込9月5日から子育て世代包括支援センターへ

新入学児童の健康診断を実施

来年4月に小学校へ入学するお子さんの就学時健康診断を下のお知らせを行います。 通知書を9月中旬に発送しますので、9月30日までに届かない場合や、受診できない場合は、市役所学務係へ連絡してください。 また、お子さんが外国籍で、市立小学校に入学を希望する場合、手続きが必要です。まだ済んでいない方は市役所学務係で手続きをしてください。手続きが済んだ方には通知書を発送します。 ☆詳しくは、学務係へ。

就学時健康診断日程

日時	場所	日時	場所
10/9(火)	拜島第三小	10/26(金)	成隣小
10/11(木)	武蔵野小	10/29(月)	光華小
10/12(金)	拜島第一小	10/30(火)	玉川小
10/16(火)	田中小	11/1(木)	中神小
10/18(木)	拜島第二小	11/6(火)	共成小
10/22(月)	東小	11/12(月)	つつじが丘小
10/23(火)	富士見丘小		

※いずれも、受け付けは午後1時40分～2時です。