

(7)

健康部(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

新小岩保健センター
 ☎3696-3781
 西新小岩4-21-12

水元保健センター
 ☎3627-1911
 東水元1-7-3

健康・介護予防

おいしく学ぼう栄養講習会シリーズ

おいしく食べて骨まで元気に！

若い世代にも広がっている骨粗しょう症を防ぐための食事の工夫を、講義と調理実演で学びます。

【日定】6月13日(月)午後2時～3時30分「講義で学ぶコース」50人▽6月15日(水)午後2時～3時30分「調理実演で学ぶコース」24人

健康プラザかつしか(青戸4-15-14) 対区内在住の方

「骨粗しょう症」希望コース(両方可)・住所(在勤の方は勤務先住所)・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月31日(火)(必着まで)(多数抽選)。**【申込】**〒125-0033 東水元1-7-3 水元保健センター

野菜ソムリエに教わる野菜をしっかりと食べる方法

野菜不足解消のために、野菜ソムリエから野菜をおいしく食べる方法を調理実演で学びます。両会場とも内容は同じです。

【日定】6月22日(水)午前10時～11時30分/金町保健センター(金町4-18-19)15人▽6月29日(水)午前10時～11時30分/健康プラザかつしか(青戸4-15-14)24人

対区内在住・在勤の方(往復ハガキに「野菜ソムリエ」希望会場・住所(在勤の方は勤務先住所)・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を

書いて、5月31日(火)(必着まで)(多数抽選)。**【申込】**〒125-0042 金町4-18-19 金町保健センター

シニアの音楽療法
ヒーリングミュージックライブ

思い出のポピュラーソングの数々を生演奏で楽しめます。

【日定】5月28日(土)午後1時30分～3時45分 対区内在住55歳以上の方80人 **【方】**5月9日(月)午前10時から電話で(先着順) **【申】**NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎(5680) 2964 **【会】**シニア活動支援センター(立石6-38-11)

介護予防教室
三味線で歌おう!



生演奏に合わせて民謡、歌謡曲など馴染みのある歌を歌います。

【日定】5月20日(金)午後2時～3時30分 対区内在住65歳以上の方30人 **【方】**5月9日(月)午前9時から電話で(先着順) **【会】**高齢者総合相談センター(東四つ木(東四つ木2-27-1) ☎(5698) 2204 **【担】**高齢者支援課

筋力向上トレーニング
青戸高架下コース
全30回



椅子を使って無理なく続けられるトレーニングです。**【日定】**6月7日(月)平成29年1月17日(火)(8月16日、9月13日、平成29年1月3日を除く)午前10時～11時30分 **【会】**青戸高架下集い交流館(立石6-38-13先) 対区内在住65歳以上で会場まで自分で来られる方25人(以前に筋力向上トレーニングを受講した方を除く) **【方】**往復ハガキに「筋力向上トレーニング」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月19日(木)(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

健美操

全8回

多種の呼吸、経絡、姿勢を整え、気血の流れを良好にする体操です。

【日定】6月3日(日)7月22日(金)午前10時～正午 対区内在住65歳以上の方40人 **【師】**生駒啓子氏(日本健美操協会理事) **【費】**1800円 **【方】**往復ハガキに「健美操」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月12日(木)(必着)まで(多数抽選)。

シニア版ポニースクール
全3回

ポニーに乗って楽しく全身の筋肉を鍛えます。

【日定】6月13日(月)・27日(月)・7月11日(月)午前10時～正午(天候により日程変更の場合あり) **【会】**ポニースクールかつしか(水元1-19) 対区内在住65歳以上で介護認定を受けておらず、乗馬による体調の悪化(腰痛・膝痛)の恐れがない方20人 **【方】**往復ハガキに「ポニースクール」住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号・ポニースクール参加経験の有無を書いて、5月26日(木)(必着)まで(多数抽選)。**【申込】**〒124-8555 葛飾区役所高齢者支援課

がん検診の申し込みは、はなしょうぶコールへ
☎6758-2222

胃がん・大腸がん検診(6・7月分)

胃がん検診

【対象】

区内在住で、平成29年3月31日現在35歳以上(昭和57年3月31日生まれまで)の方

胃の手術を受けた方、過去に胃の検査を受けて具合が悪くなった方、妊娠中の方は受診できません。痛み、吐き気などがある方は医療機関で検査を受けてください。

【費用】

胃のレントゲン撮影(バリウムを使用) 1,000円

大腸がん検診

【対象】

区内在住で、平成29年3月31日現在40歳以上(昭和52年3月31日生まれまで)の方

【費用】

便潜血反応検査 500円

年度内に各1回受診できます。

会場	日程	定員
健康プラザかつしか(青戸4-15-14)	6月21日(火)・24日(金)、7月20日(水)・21日(木)・22日(金)・27日(水)・30日(土)	各日100人
金町保健センター(金町4-18-19)	6月22日(水)、7月25日(月)	各日100人
新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)	6月20日(月)	50人

いずれも受付時間は午前9時～10時30分

【申込方法】 はなしょうぶコールか、ハガキに希望検診名(「胃がん」「大腸がん」「胃がん・大腸がん両方」)・会場と検診日(第2希望まで)・住所・氏名(フリガナ)・性別・生年月日・年齢・電話番号を書いて、希望検診月の前月の15日(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。

受診票は検診月の前月末に発送します。

【ハガキ申し込み・担当課】

〒125-0062 青戸4-15-14 健康プラザかつしか内健康づくり課

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

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
5/5	亀有病院	整、小、皮	亀有3-36-3	3601-0186
	栗原医院	内、皮	新小岩2-21-21	5607-1088
	加藤医院	内、皮	金町3-20-5	3607-1238
	第二片根診療所	内、小、皮	立石8-39-11	3697-0311
	茅野外科内科	内、外	西亀有2-37-3	3602-0357
5/8	金町眼科医院	眼	東金町1-45-7-2F	3609-9394
	東立病院	内	立石6-38-13	3693-1515
	佐藤整形外科医院	整、リウ、内	東金町1-26-5	3627-8686
	東金町内科クリニック	内、小、消	東金町7-5-8-1F	5648-5715
	甲田医院	内、小	鎌倉2-11-9	3658-0947
5/8	いしかわクリニック	内、胃、外	西新小岩4-37-3	3691-3715
	やたクリニック	内、整、胃、外	新小岩1-18-6	5661-1505
	佐久間医院	耳鼻咽	東新小岩1-7-10	3694-3811
永寿堂医院	内、小	亀有3-43-5	3604-2101	

◆休日歯科当番医(診療時間)午前9時～午後4時

月日	医療機関名	所在地	電話番号
5/5	しのづか歯科医院	新宿3-11-1	3600-6487
	桑島歯科医院	東堀切1-24-7	3604-2022
5/8	さくら歯科	東金町1-31-15-1F	3826-4618
	新妻歯科	西新小岩1-7-2-2F	3696-5855

◆休日当番接骨院(開院時間)午前9時～午後5時

月日	接骨院名	所在地	電話番号
5/5	北嶋接骨院	東堀切1-19-2	3603-0037
	三浦接骨院	細田5-10-9	3673-6598
5/8	新宿中村接骨院	新宿3-22-4	3609-9595
	おぐら整骨院	新小岩1-40-11	3674-8533

◆休日対応薬局(開局時間)午前9時～午後5時30分

月日	薬局名	所在地	電話番号
5/5	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	ポブラ調剤薬局	金町3-20-6	3600-2338
	ユタカ薬局ゆうろど	亀有3-36-3	5650-6177
	くるみ薬局	西亀有2-24-11	5680-9180
5/8	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	薬局モリファーマシー	東金町7-4-3	5648-5320
	かまくら薬局	鎌倉2-10-4	5694-1560
	エース薬局	西新小岩4-37-14	3694-0939

毎月10日は「ノーテレビ・ノーゲームデー」です。

テレビやゲームを休み、家族で会話や触れ合いの時間をつくりましょう。【担当課】 地域教育課 ☎5654-8589

凡例

【日時】 会会場
 【対象】 対対象
 【方】 方申込方法
 【申】 申込先
 【問】 問問い合わせ先
 【費】 費用
 【持】 持ち物
 【担】 担当課

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部 携帯電話からは申請できないものがあります)。

「全○回」とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は、多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。ハガキ・ファクスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。