

親子で楽しい歯みがき教室

子どもが歯みがきを嫌がっちゃって…。でもむし歯になったら大変！
ママには□健康な歯で□いつまでも□素敵な笑顔でいてほしい！

むし歯のリスクを
唾液検査でチェック
してみよう！



ママには
歯周病のチェックも
あるよ。

日・時	内 容	講 師
12月3日(木) 午前10時～正午	★むし歯＆歯周病 チェックで、 よい歯をつくらう！	石塚歯科医院 藤村 奈都子先生
12月9日(水) 午前10時～正午	★ほくのわたしの 歯みがきデビュー(実習) ★楽しくおいしく食生活	保健センター 歯科衛生士 管理栄養士

対 象 □ 就学前までのお子様と保護者の方(区内在住・在勤)
定 員 □ 25組(定員になり次第締切)
会 場 □ 保健センター(東3-20-3)
申込方法 □ 11/11(水)から受付を開始
持 ち 物 □ 12/9(水)使用している歯ブラシ・タオル
参加費 □ 無 料

健康な歯で
おいしい食



申し込み・問い合わせ先

保健センター
☎ 3

親子で楽しい歯みがき教室

子どもが歯みがきを嫌がっちゃって…。でもむし歯になったら大変！
ママには 健康な歯でいつまでも 若々しく 素敵な笑顔でいてほしい！

むし歯のリスクを、
唾液検査でチェック
してみよう！



ママともが
見つかるかも

ママには、
歯周病のチェックも
あるよ！

日・時	内 容	講 師
12月3日(木) 午前10時～正午	★むし歯＆歯周病チェックで、 よい歯をつくらう！	石塚歯科医院 藤村 奈都子先生
12月9日(水) 午前10時～正午	★ほくのわたしの 歯みがきデビュー(実習) ★楽しくおいしく食生活	保健センター 歯科衛生士 管理栄養士

会 場 □ 保健センター(東3-20-3)

対 象 □ 就学前までのお子様と保護者の方(区内在住・在勤)

定 員 □ 25組(定員になり次第締切)

持 ち 物 □ 12/9(水)：使用している歯ブラシ・タオル

申込方法 □ 11/11(水)から受付を開始

健康な歯で、
おいしい食



申し込み・
問い合わせ先

保健センター
☎ 03-3

参加費
無 料

知って防ごう 生活習慣病

住区センター健康推進部主催 健康学習
シリーズ 自分の血糖値を知っていますか？

住区センター健康推進部は、住区地域の健康問題である
“肥満”“糖尿病”について取り組んでいます。
糖尿病を予防するために、一緒に楽しみながら勉強しましょう！

日時 □ 6月20日(日) 午後1時30分～3時00分
(午後1時から受付開始)

内容 □ 講演会

講師 □ 田園クリニック院長 友部健太郎氏

場所 □ 住区センター 大広間

申込受付

5月20日(木) 午前9時より

住区センター 受付窓口にて

募集定員

50名(定員になり次第締切)



共 催
保健総合センター、
住区センター
問い合わせ先
住区センター事務局
電話(3)

住区センター健康推進部主催 健康学習
シリーズ 自分の血糖値を知っていますか？

健康で、長生きするために!!

講演会

知って防ごう 生活習慣病

住区センター健康推進部は、住区地域の健康問題である

“肥満”“糖尿病”について取り組んでいます。

糖尿病を予防するために、一緒に楽しみながら勉強しましょう！

日時 6月20日(日) 午後1時半～3時

(午後1時から受付開始)

場 所 住区センター 大広間

講 師 田園クリニック院長 友部健太郎氏

申込受付 5月20日(木) 午前9時より

住区センター 受付窓口にて

募集定員 50名(定員になり次第締切)

参加
無料



共 催
保健総合センター、 住区センター
問い合わせ先
住区センター(1丁目-3-26)
事務局 電話 03(3)

平成22年度

まちかど相談会

「まちかど相談会」は、膝痛・腰痛の予防と改善のための教室です。

『スポーツトレーナーによる無理なく楽しく行える運動指導』が毎回実施し、

『整形外科医による講義と個別相談』『理学療法士』『鍼灸師』が行う回もあります。

運動は継続が大切です。何回でも参加し、ご自身の活動的な生活を保つために役立ててください。

会場は4か所です。時間や内容、会場の日によって異なりますのでご注意ください。

申し込みが『必要』です。
申込方法は区ニュースでお知らせします。

個別相談は、「専門の医師の診察を受けた方がよい」「運動は継続の方がよい」などの方向性を示すもので、診断・処置はできません。
※ 会場までの送迎が必要の方はご相談ください。

【整形外科医による講義と個別相談】

会場：はつらつセンター（定員50名）

＜時：開＞12時～12時（受付9時45分～）

＜内：容＞①膝・腰に関する医師の講義、個別相談、理学療法士の健康指導、②スポーツトレーナーによる運動指導

＜担当医師＞近江俊彦氏、佐藤氏、氏

＜日：程＞15/6、8/5、11/4、2/3（曜日はいずれも水曜日です）

※ 会場までの送迎が必要の方はご相談ください。

会場：健康プラザ（定員30名）

＜時：開＞14時～14時（受付13時45分～）

＜内：容＞①膝・腰に関する医師の講義、個別相談、理学療法士の健康指導、②スポーツトレーナーによる運動指導

＜担当医師＞近江俊彦氏、佐藤氏、氏

＜日：程＞16/3、9/2、12/2、3/10（曜日はいずれも水曜日です）

※ 会場までの送迎が必要の方はご相談ください。

各会場の地図は、裏面にあります。



申し込みは『必要』です。
ご希望の方は会場へお越し下さい。

【膝痛・腰痛のための体操教室】

会場：保健相談所

＜時：開＞13時30分～13時（受付13時15分～）

＜運動指導と骨量測定の日＞7/12、12/13

＜運動指導と体力測定の日＞6/14、9/13、11/8、3/16

＜運動指導だけの日＞4/12、5/10、10/18、1/17、2/14

※ 曜日はいずれも月曜日です。3月のみ水曜日に行います。

会場：保健相談所

＜時：開＞13時30分～13時（受付13時15分～）

＜運動指導と骨量測定の日＞16/24、12/21

＜運動指導と体力測定の日＞16/22、9/28、11/30、3/22

＜運動指導だけの日＞4/27、5/25、10/29、1/29、2/22

※ 曜日はいずれも月曜日です。

＜持ち物＞上履き用シューズ、お飲み物

＜服装＞運動しやすい服装。骨量測定の日は脱ぎやすい靴下でお越しください。

＜お問い合わせ＞区保健所 地域保健課 TEL 03-3-

平成22年3月19日

いつまでも若さと元気を保つための 膝痛・腰痛の予防・改善教室

平成22年度

しぶやまちかど相談会

スポーツトレーナーによる運動指導は毎回実施し、整形外科医による講義と個別相談、骨量測定、体力測定を行う回もあります。運動は継続が大切です。何回でも参加し、ご自身の活動的な生活を保つために役立ててください。

【整形外科医による講義と個別相談】

（申し込みが『必要』です。申し込み方法は区ニュースでお知らせします）

会場：はつらつセンター（定員50名）

日程：5/6、8/5、11/4、2011/2/3（曜日はいずれも水曜日です）

時間：10時～12時（受付9時45分～）

内容：膝・腰に関する医師の講義、個別相談、

スポーツトレーナーによる無理なく楽しく行える運動指導

定員：50人（個別相談は、受講者のうち、希望者15名）

担当医師：近江俊彦氏、佐藤氏、氏

※ 個別相談は、「専門の医師の診察を受けた方がよい」「運動は継続の方がよい」などの方向性を示すもので、診断・処置はできませんので、あらかじめご了承ください。
※ 会場までの送迎が必要の方はご相談ください。

【膝痛・腰痛のための体操教室】（スポーツトレーナーによる無理なく楽しく行える運動指導）

（申し込みは『必要』です。ご希望の方は会場へお越し下さい）

会場：保健相談所（定員30名）

日程：運動指導と骨量測定の日7/12、12/13

運動指導と体力測定の日6/14、9/13、11/8、2010/3/16

運動指導だけの日4/12、5/10、10/18、2010/1/17、2/14

（曜日はいずれも月曜日です。3月のみ水曜日に行います）

時間：13時30分～15時（受付13時15分～）

持ち物：上履き用シューズ、お飲み物

服装：運動しやすい服装。骨量測定の日は脱ぎやすい靴下でお越しください。

『整形外科医による講義と個別相談』『はつらつ健康プラザ』（東3-14-13）（電話03-5466-2291）、
『膝痛・腰痛のための体操教室』『しぶや保健相談所』（東比寿2-27-18）（電話03-3443-6251）でも
行っています。会場によって日程や内容が異なりますので、詳しくは各会場にお問い合わせください。

お問い合わせ

区保健所 地域保健課

TEL 03-3-

各会場の地図は、

裏面にあります。