



薬物乱用防止キャンペーン

【日時】11月18日(土)午後1時から
【会場】新宿駅東口広場
【内容】リーフレット・グッズの配布、パネル展、薬物見本等の展示

地域ねこ対策セミナー・パネル展

【日時・内容】①人と猫との調和のとれたまちづくりセミナー
②パネル展
【会場】申込み当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)へ。

ぜん息予防アレルギー相談

【日時】12月1日(金)午後1時15分〜3時
【会場】四谷保健センター(三栄町25)

12月1日は世界エイズデー HIV・性感染症の相談・検査を受けてみませんか

エイズ治療の技術進歩により、早期に感染を発見すれば、発症を防ぎ、今までと変わらない生活を長く続けることができるようになってきました。

【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859へ。

HIV・性感染症検査
HIV検査では、血液中にHIV抗体ができていないかを調べます。

【日時】原則として月2回木曜日午後1時30分〜3時

【会場】新宿区保健所健診会場(西新宿7-5-8、都税事務所1階)

【検査内容】HIV・クラミジア・梅毒・B型肝炎
【申込み】希望日の1か月前から電話で保健予防課予防係へ。

外国語専用の相談電話 ☎(3369)7110
▶英語・スペイン語・ポルトガル語は毎週木曜日午後1時〜5時、▶タイ語はHIV・性感染症検査日のみ午後1時〜5時

【内容】問診、専門医の診察、保健師・栄養士の相談ほか

【申込み】11月17日(金)〜27日(月)に電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で健康政策課公害保健係 ☎(5273)3048

呼吸器健康相談

【日時】12月6日(水)午後1時15分〜3時
【会場】新宿区保健所健診会場(西新宿7-5-8、都税事務所1階)

【対象】区内在住の15歳以上で、呼吸器の症状があり、診断の確定していない方、未治療の方、気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の治療をしている方、10名

【内容】問診・胸部X線撮影・肺機能検査・診察と保健師の指導

【申込み】11月17日(金)〜12月1日(金)に電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で健康政策課公害保健係 ☎(5273)3048

女性の講義型健康セミナー

●ワタシが輝く! 心と体を整える「断捨離」
【日時】12月11日(月)午後1時〜3時
【会場】四谷保健センター(三栄町25)

方、50名(男性も参加可)
【内容】セルフコントロールの方法等を学ぶ

【申込み】11月17日(金)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で、女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161

講演会「腸!快調教室」

●お腹のトラブルさようなら
【日時】12月13日(水)午後2時〜4時
【講師】山名哲郎/東京山手メデイカルセンター大腸・肛門科部長

【会場・申込み】電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231

乳児ホームケア講座
●これだけは知っておきたい子どもの急な病気やけが
【日時】12月21日(木)午前10時〜12時

【対象】区内在住で0歳児の保護者、25名
【内容】熱嘔吐・発疹・下痢やけがの症状に応じたホームケアの方法

元気館 30年1月〜3月のプログラム

体育館の改修工事に伴い、12月16日(土)〜30年1月15日(月)、地下施設(健康スタジオ・トレーニング室・更衣室)の利用を休止します。

◆コース型プログラム
【日時・対象・内容】右表1〜3のとおり
※回数はコースによって異なります。

◆フリー型プログラム
【日時・対象・内容】右表4・5のとおり
※祝日は夜間(午後6時〜9時)に実施するプログラムをお休みします。

◆トレーニング室
【日時】▶月〜土曜日…午前9時〜午後8時45分、▶日曜日・祝日等…午前9時〜午後5時45分
【内容】筋力トレーニングマシン・ランニングマシンなどの有酸素系マシン・体成分測定など

日を記入し、11月30日(必着)までに同館へ。
※1人2コースまで申し込みます。
※定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して抽選します。

◆フリー型プログラム
【日時・対象・内容】右表4・5のとおり
※祝日は夜間(午後6時〜9時)に実施するプログラムをお休みします。

◆トレーニング室
【日時】▶月〜土曜日…午前9時〜午後8時45分、▶日曜日・祝日等…午前9時〜午後5時45分
【内容】筋力トレーニングマシン・ランニングマシンなどの有酸素系マシン・体成分測定など

以下はフリー型プログラム・トレーニング室共通です
予約は不要です。
【費用】400円。当日、元気館でお支払いください。

【費用】4,400円(11回分)
【会場・申込み】11月30日(必着)までにはがき(3面記入例のほかコース(水曜コースは時間(①②の別)も)、年齢・生年月日を記入)または直接、同館へ。

表1 コース型(30年1月〜3月)プログラム【15歳以上が対象】

Table with 4 columns: プログラム, コース(曜日・時間), プログラム, コース(曜日・時間). Lists various fitness programs like アクティブシェイプ, クラシックバレエ, リラクソヨガ, etc.

表2 コース型(30年1月〜3月)プログラム【就学前のお子さんと保護者が対象】

Table with 4 columns: プログラム・対象, コース(曜日・時間), プログラム・対象, コース(曜日・時間). Lists programs like 親子体操, 幼児体操.

表3 コース型(年間登録制)プログラム【小学生までが対象】

Table with 4 columns: プログラム・対象, コース(曜日・時間), プログラム・対象, コース(曜日・時間). Lists programs like 幼児チアダンス, 小学生チアダンス, キッズダンス, etc.

表4 フリー型プログラム【15歳以上が対象】

Table with 4 columns: プログラム, コース(曜日・時間), プログラム, コース(曜日・時間). Lists programs like コアリラックス, ボディシェイプ, エアロシンプル, etc.

表5 フリー型プログラム【就学前のお子さんと保護者が対象】

Table with 4 columns: プログラム・対象, コース(曜日・時間), プログラム・対象, コース(曜日・時間). Lists programs like 産後体操, ベビーマッサージ.