

9月の保健センター等の教室・相談



母子関係の事業に参加されるときは、母子健康手帳をお持ちください
予約制のものは8月7日㈐から受け付けます



保健センター等
の問合せ先

牛込保健センター	☎(3260)6231 FAX(3260)6223 〒162-0805 矢来町6
四谷保健センター	☎(3351)5161 FAX(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16
東新宿保健センター	☎(3200)1026 FAX(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター	☎(3952)7161 FAX(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
女性の健康支援センター	☎(3351)5161 FAX(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16(四谷保健センター内)

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・ にこにこ 歯科相談	牛込	5日(休)★ 12日(休)○	9:00～10:30	予約制。虫歯予防等の相談・お口の ケアのアドバイス ○…はじめて歯科相談(1歳児) ★…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	6日(金)○ 27日(金)★		
	東新宿	2日(月)○ 9日(月)★		
	落合	10日(火)○ 24日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	牛込	12日(休)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。 専門の歯科医師による食べ方の相 談
	東新宿	2日(月)		
母親学級	四谷	12日(休) 19日(休)	13:30～16:00	予約制。37週未満の妊婦、30名。2 日制。 ▶1日目… ^{もぐもぐ} 沐浴実習、歯の健康 ▶2日目… ^{ぶんべん} 分娩の経過・呼吸法、食 事の話
育児相談	牛込	13日(金)	9:00～10:00	個別相談(1歳の誕生日の月末まで の乳幼児)
	四谷	5日(休)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	20日(金)	9:00～10:00	個別相談(1歳の誕生日の月末まで の乳幼児)
	落合	4日(火)	13:00～14:00	
すこやか 子ども 発達相談	牛込	24日(火)	13:40～16:15	予約制。小児専門医による発達相談
育児 (双子の会)	落合	10日(火)	13:30～15:00	子育ての情報交換・交流会
はじめまして 赤ちゃん 応援教室 (産婦クラス)	牛込	27日(金)	13:30～15:30	▶産婦クラス…予約制。グループ でのミニ講話・情報交換(生後4か 月までのお子さんを育てているお 母さんと赤ちゃん) ▶妊婦クラス…予約制。助産師に よるお話やストレッチなど(希望者 に乳頭チェックあり)
	四谷	5日(休)		
	東新宿	19日(休)		
	落合	25日(火)		
(妊婦クラス)	四谷	5日(休)	13:30～15:30	
離乳食 講習会	牛込	17日(火)	13:00～14:00 14:30～15:30	予約制。おおむね5～6か月児対象。 離乳食の話と調理実演。
	四谷	26日(休)		
	東新宿	9日(月)		
	落合	13日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	12日(休)	9:00～10:30	1歳～1歳6か月児対象。 離乳完了時期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催
	四谷	6日(金)		
	東新宿	2日(月)		
	落合	10日(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	24日(火)	9:00～10:30 13:00～14:30	予約制。20歳以上対象(1年度に1 回。骨粗しょう症と診断されたこと のある方を除く)。各日定員50名。 骨密度測定(かかとの測定・超音波 法)、医師の結果説明、健康・栄養相 談。300円
	四谷	20日(金)		
	東新宿	4日(火)		
	落合	5日(休)		

事業名	担当	日	時間	内容
女性の健康 専門相談	女性の 健康支援 センター (四谷)	13日(金) 産婦人科全般	14:30～16:30	予約制。女性の産婦 人科医師などの個別 相談 ※思春期～更年期の 女性のからだや婦人 科系の症状、妊娠や 不妊などについて相 談できます。 ※オンライン申し込み も受け付けています。
		24日(火) 更年期専門	14:00～16:00	
		28日(出) 不妊専門	14:00～16:15	
		28日(出) 不妊ピア・ カウンセラー による相談	14:00～15:30	
精神保健 相談	牛込	10日(火) 24日(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師 による思春期～高齢 期(認知症を含む)の こころの相談
	四谷	30日(月)	14:00～16:15	
	東新宿	24日(火)	13:45～16:00	
うつ 専門相談	四谷	4日(火)	14:00～16:15	予約制。精神科医師 による個別相談
	東新宿	2日(月)	13:45～16:00	
パーキンソン 体操教室	東新宿	2日(月)	13:30～15:00	予約制。パーキンソン 病の方とその家族を 対象にした運動療法
訪問指導	牛込	2日(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・ 作業療法士の自宅訪 問による実技指導、 リハビリ等のアドバ イス ※管理栄養士・歯科 衛生士の訪問指導 (栄養・歯科のアドバ イス・実技指導)は随 時実施(予約制)
	四谷	6日(金)		
	東新宿	30日(月)		
	落合	17日(火) 20日(金)		
健康相談 (生活習慣病 や歯周病予防 に関する相談)	牛込	24日(火)	9:00～10:30 13:00～14:30	予約制。16歳以上対 象。保健師・栄養士・ 歯科衛生士等の個 別相談 ※最近、健康診査 を受けた方は、健診 結果をお持ちくださ い。
	四谷	20日(金)		
	東新宿	4日(火)		
	落合	5日(休)		

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、^{もぐもぐ}沐浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるにあたっての講義を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。
☎9月21日(出)午前9時30分～12時、午後1時～3時30分(いずれも同じ内容)
☒東新宿保健センター
☒^メメディカル・コンシェルジュ☎080(4818)7222(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)・^{HP}https://medical.webcas.net/form/pub/papamama/20244



土曜日夜間・
日曜日・祝日に
急病になったら

●新宿区医師会区民健康センター(新宿7-26-4)
☎(3208)2223(診療受け付けは終了時間の30分前まで)
▶土曜日…午後5時～10時(内科)
▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時(内科)、午前9時～午後5時(小児科)
※必ず電話で予約してから受診してください。

●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303(24時間)・☎(5285)8080
●医療情報ネット(ナビイ)
☒https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp

