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日似から受け付けます



保健センター等 の問合せ先

牛込保健センター ☎(3260)6231 図(3260)6223 〒162-0805 矢来町6 四谷保健センター ☎(3351)5161 図(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16

東新宿保健センター ☎(3200)1026 ☎(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4 落合保健センター ☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7

女性の健康支援センター ☎(3351)5161 **四**(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16(四谷保健センター内)

| 特別 日本 特別 日本 特別 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日 | | | | 女性の健康支援センター ☆ (3351)5161 図(33 | | |
|---|---------|-----|---------|--------------------------------------|---|--|
| 日本学校 12日内の 27日園大 2月間の 2月間のの 2月間のの 2月間のの 2月間のの 2月間のの 2月間のの 2月間のの 2月間のの 2 | 事業名 | 担当 | В | 時間 | 内容 | |
| はじめまして | ובבובב | 牛込 | | | ケアのアドバイス ◎…はじめて歯科相談(1歳児) | |
| 東新宿 2日月 ○ 9日月★ 2日日 ○ 9日月★ 2日日 ○ 9日月★ 2日日 ○ 9日月★ 2日日 ○ 24日以★ 2日日 ○ 24日以 25日以 | | 四谷 | | | | |
| ## 2 12日内 | | 東新宿 | _ , , _ | 9:00~10:30 | | |
| でつくん 東新宿 2日月 9:00~10:30 専門の歯科医師による食べ方の相談 予約制。37週未満の妊婦、30名。2日制。 1日日・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | | 落合 | | | | |
| 歯科相談 東新宿 2日月 13:30~16:00 予約制。37週未満の妊婦、30名。2日制。 | | 牛込 | 12日休) | | 専門の歯科医師による食べ方の相談 予約制。37週未満の妊婦、30名。2日制。 ▶1日目…茶浴実習、歯の健康 ▶2日目…芬娩の経過・呼吸法、食 | |
| 日報学級 四合 12日代 13:30~16:00 日制。 1日日・・ | | 東新宿 | 2日(月) | 9:00~10:30 | | |
| | 母親学級 | 四谷 | | 13:30~16:00 | | |
| 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) すこやか 子ども 発達相談 7 年込 24日以 13:40~16:15 予約制。小児専門医による発達相談 7 月児 (双子の会) 落合 10日以 13:30~15:00 子育ての情報交換・交流会 27日金 東新宿 19日内 13:30~15:30 日本 17日以 13:00~14:00 日本 17日以 13:00~14:00 日本 17日以 14:30~15:30 日本 17日以 14:30~15:30 日本 17日以 14:30~15:30 日本 17日以 14:30~15:30 日本 17日以 15:30 日本 1 | 育児相談 | 牛込 | 13日金 | 9:00~10:00 | | |
| 落合 4日 4日 13:00~14:00 | | 四谷 | 5日休) | 9:00~11:00 | さくらんぼくらぶ(個別相談) | |
| すこやか 子ども 発達相談 | | 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 | |
| 子ども 発達相談 牛込 発達相談 24日似 13:40~16:15 予約制。小児専門医による発達相談 育児 (ヌ子の会) 落合 10日似 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 薬育 27日倫 19日内 落合 上産婦クラス…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) 上妊婦クラス…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) (妊婦クラス) 四谷 5日内 25日内 13:30~15:30 予約制。おおむね5~6か月児対象。離乳食の話と調理実演。 離乳食 講習会 年込 12日内 落合 12日内 落合 予約制。おおむね5~6か月児対象。離乳食の話と調理実演。 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) 上ば帰った。 ・一、「発見者」というで、「発見者」といる。 ・一、「発見者」というで、「発見者」というで、「発見」というなど(希望者によるがは、と同時開催 情報のよう症 予防検診 中込 20日倫 東新宿 13:30~15:30 予約制。おおむね5~6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 骨粗しよう症 予防検診 中込 20日倫 東新宿 20日倫 4日内 子約制。20歳以上対象(1年度に1回。骨粗しよ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 | | 落合 | 4⊟(K) | 13:00~14:00 | の乳幼児) | |
| (双子の会) 落合 10日以 13:30~15:00 子育での情報交換・交流会 子育での情報交換・交流会 子育での情報交換・交流会 子育での情報交換・交流会 子育での情報交換・交流会 子前でのおこ講話・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) 上妊婦クラス・・・・予約制。助産師によるお話やストレッチなど(希望者に入るお話やストレッチなど(希望者に入るお話やストレッチなど(希望者に入るお話やストレッチなど(希望者に入るお話やストレッチなど(希望者に入るお話やストレッチなど(希望者に入るお話やストレッチなど(希望者に入るお話やストレッチなど(希望者に入るお話やストレッチなど(希望者に入るお話やストレッチなど(希望者に入るお話やストレッチなど(希望者に入るお話やストレッチなど(希望者に入るお話やストレッチなど(希望者に入るお話やストレッチなど(希望者に入るお話やストレッチなど(希望者に入るお話やストレッチなど(希望者に入るお話やストレッチなど(希望者に入るお話を入り、一般が表して、一般が表し、表の話と調理実演。 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を表しまります。 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を表しまります。 予約制。20歳以上対象(1年度に1回。骨粗しよ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 | 子ども | 牛込 | 24日似 | 13:40~16:15 | 予約制。小児専門医による発達相談 | |
| はじめまして 赤ちゃん 応援教室 (産婦クラス) 東新宿 19日休 東新宿 19日休 落合 25日休 13:30~15:30 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 (| | 落合 | 10日(火) | 13:30~15:00 | 子育ての情報交換・交流会 | |
| ## 1 | | 牛込 | 27日金 | | 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 | |
| 応援教室 (産婦クラス) (妊婦クラス) (妊婦クラス) 四合 5日休 13:30~15:30 株立 17日火 (大婦クラス) 単立 17日火 (大婦クラス) 中込 17日火 (大婦クラス) 中込 17日火 (大婦クラス) 東新宿 9日月 (大子マクあり) 事新宿 9日月 (大子マクあり) 本立 13:00~14:00 (大子マクあり) 予約制。おおむね5~6か月児対象。離乳食の話と調理実演。 (本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 (大婦クラス) ・事新宿 2日月 (大子マクあり) 本立 13:00~14:00 (大子マクあり) ・ 大谷の一方では、大子では、大子では、大子では、大子では、大子では、大子では、大子では、大子 | | 四谷 | 5日(木) | | | |
| 落合 25日(水) 13:30~15:30 よるお話やストレッチなど(希望者 (に乳頭チェックあり) 17日(火) 単込 17日(火) 13:00~14:00 予約制。おおむね5~6か月児対象。 東新宿 9日(月) 落合 13日(金) 13:00~15:30 14:30~15:30 3:00~15:30 3:00~15:30 3:00~16 | 応援教室 | 東新宿 | 19日休) | 13:30~15:30 | | |
| (妊婦クラス)四合5日休13:30~15:30に乳頭チェックあり)離乳食 離乳食 講習会牛込17日似 26日休 東新宿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。1歳児 食事講習会牛込12日休 四合6日儉 9:00~10:301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存粗しょう症 予防検診中込24日似 20日儉予約制。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 | (産婦グラ人) | 落合 | 25日(水) | | | |
| 離乳食 東新宿四谷26日休 東新宿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。大会 食事講習会牛込 東新宿 2日月 落合 東新宿 2日月12日休 9:00~10:301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大会 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 | (妊婦クラス) | 四谷 | 5日休) | 13:30~15:30 | | |
| 講習会 東新宿 9日月 14:30~15:30 離乳食の話と調理実演。 13日倫 1 | | 牛込 | 17日(火) | 13:00~14:00 | | |
| 講習会東新宿9日月14:30~15:30離乳食の話と調理実演。落合13日倫42日休12日休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東新宿2日月7500~10:30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 | | 四谷 | 26日(木) | | | |
| 1歳児 食事講習会牛込12日休 6日歯 東新宿9:00~10:301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骨粗しよう症 予防検診牛込24日似 | | 東新宿 | 9日(月) | | | |
| 1歳児 食事講習会四谷6日歯 東新宿9:00~10:301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落合10日似予約制。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 | | 落合 | 13日金 | | | |
| 食事講習会 東新宿 2日月 9:00~10:30 離乳完了時期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催 | | 牛込 | 12日休) | 9:00~10:30 | | |
| (大) 東新宿 2日月 ※はじめて歯科相談と同時開催 第合 10日似 ※はじめて歯科相談と同時開催 中込 24日似 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 | | 四谷 | 6日金 | | | |
| 落合 10日(以 | | 東新宿 | 2日(月) | | | |
| 骨粗しょう症四谷20日金9:00~10:30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 | | 落合 | 10日(火) | | | |
| 骨粗しよう症四谷20日金9:00~10:30のある方を除く)。各日定員50名。予防検診東新宿4日似骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相 | | 牛込 | 24日(火) | | 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 | |
| 予防検診 東新宿 4日似 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 | | 四谷 | 20日金 | 9:00~10:30 | | |
| | | 東新宿 | 4日(水) | | | |
| | | 落合 | 5日(木) | 13:00~14:30 | | |

| 事業名 | 担当 | В | 時間 | 内容 | |
|-------------------------------------|--------------|----------------------------------|---------------|--|--|
| 女性の健康 専門相談 | | 13日) 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 | 24日以 更年期専門 | 14:00~16:00 | | |
| | 健康支援 センター | 28日仕) 不妊専門 | 14:00~16:15 | 女性のからだや婦人 科系の症状、妊娠や | |
| | (四谷) | 28日出 不妊ピア・ カウンセラー による相談 | 14:00~15:30 | 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。 | |
| 精神保健相談 | 牛込 | 10⊟似 24⊟似 | 14:15~16:30 | 予約制。精神科医師 | |
| | 四谷 | 30日(月) | 14:00~16:15 | による思春期~高齢 | |
| | 東新宿 | 24日似 | 13:45~16:00 | 期(認知症を含む)の | |
| | 落合 | 12日休) 17日似 | 14:00~16:15 | こころの相談 | |
| うつ | 四谷 | 4⊟(水) | 14:00~16:15 | 予約制。精神科医師 | |
| 専門相談 | 東新宿 | 2日(月) | 13:45~16:00 | による個別相談 | |
| 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) | 13.30 - 13.30 | | |
| | 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 | 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(水) | | | |
| | 落合 | 5日休) | 13:00~14:30 | | |

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、洋 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)

場東新宿保健センター

間 ㈱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)·**Ⅲ** 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)・1 (5285)8080
- ●医療情報ネット(ナビイ)
- ★ https://www.iryou.teikyouseido. mhlw.go.jp

