

★★★★★★保健だより各事業の問い合わせ先★★★★★★

Table with 2 columns: Facility Name (新宿区保健所, 新宿区保健所, 牛込保健センター, etc.) and Contact Information (Phone, Address).

保健だより

7月の健康相談

母子関係の事業には母子健康手帳をお持ちください。

保健センター事業

Table with 5 columns: 事業名 (事業名), 担当 (担当), 日 (日), 時間 (時間), 内容 (内容). Lists various health services like dental, mental health, and parenting classes.

※区内に本社および本店の所在地がある事業所(常勤の従業員50人未満)を対象にした健康診断は、牛込・四谷・西新宿・落合の各保健センターで有料・予約制で実施しています。

健康部(保健所)事業

Table with 5 columns: 事業名 (事業名), 日 (日), 時間・会場 (時間・会場), 申込み (申込み), 内容 (内容). Lists health checkups, heart disease seminars, and dementia consultations.

Table with 3 columns: 区民健康センター事業 (事業名), 月～金曜日 (曜日), 午前9時～11時 (時間). Lists various health checkups like bone density, cancer, and general health.

※総合健診・日曜健診等のがん検診に子宮頸部がん検診は含まれません。健康診査と併せて、50歳以上の男性の希望者に前立腺がん検診を実施しています。

リウマチ・リハビリ教室
●リウマチによる痛み・変形の予防軽減のために
【日時】7月20日(金)午後1時30分～3時30分

糖尿病予防教室
予備軍を含めて成人の5人に1人が糖尿病と言われている。失明や腎不全の原因でもある糖尿病をしっかりと理解して、予防しましょう。
【日時・内容】①7月20日(金)：講演「糖尿病の正しい知識と予防(内湯安子・東京女子医科大学)

骨粗しょう症予防検診
【日時】7月27日(金)午前9時～11時
【対象】区内在住の20歳以上の方、50名(医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)
【内容】骨密度測定(超音波法)、医師の結果説明、予防のための食事・運動の話と個別の保健相談・栄養相談

区立図書館の休館
図書等の特別整理のため休館します。
【休館日】北新宿図書館…7月3日(火)～6日(金)、大久保図書館…7月10日(火)～14日(土)
【問合せ】中央図書館 ☎(3364) 1421へ。

区民のひろば
この欄は区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273) 4064へ。
★催し・講座★
◆昭和の歌「のど自慢大会&歌謡ショウ」7月28日(土)午後5時～8時、四谷区民ホールで。☎無料。☎電話で7月27日(金)まで。☎敷島音楽事務所・鈴木 ☎(3362) 1996
◆子育てママ&パパの料理教室 7月10日(火)午前10時～午後1時、柏木地域センターで。子育て中の方対象。託児あり。☎500円。☎電話で7月5日(木)まで。先着25名。☎午後7時～10時に高齢社会ネットワーク・グループ・あい・ト部 ☎(3361) 8707
◆聖母病院公開講座「高血圧とメタボリック症候群」7月11日(水)午後3時～4時、同病院で。講演会。☎無料。☎当日直接、会場へ。☎午前9時～午後5時に同病院医療相談室・小松 ☎(3951) 1119
◆薬王寺・柳町連合「七夕祭」7月8日(日)午後1時～5時、外苑東通り(市谷柳町交差点～市谷仲之町交差点)で。サンパ(児童館の子どもたちも参加)・模擬店ほか。☎同実行委員会・久保 ☎(3353) 1461
★サークル紹介・会員募集★
◆カラオケまたは健康体操 毎月第1・第3水曜日午後1時～3時、若松地域センターで。中高年対象。☎入会金1,000円・月3,200円。☎午前中または午後6時以降にサークル・アモーレ・田中 ☎(3373) 7260
◆エッセイと小説 毎月第3土曜日午後1時30分～4時30分、牛込算術地域センターほかで。中高年の初心者歓迎。☎月1,000円。☎文芸創作地貌の会・松嶋 ☎(3260) 8243
◆社交ダンス 毎月3回第1～第3火曜日(4回の月あり)午後1時～4時、戸山社会教育会館で。経験者対象。☎入会金1,000円・月4,000円。☎楽踏の集い・望月 ☎(3203) 0965
◆茶道(裏千家) 毎月第1～第3木曜日午後1時～4時30分、北新宿社会教育会館で。初心者・経験者歓迎。☎入会金1,000円・月4,000円。☎午後3時以降に若水会・近藤 ☎070(5012) 3361
◆やさしい水泳教室 毎月第2・第4日曜日午前11時10分～午後1時10分、新宿コズミックセンターほかで。初心者・中高年歓迎。☎入会金2,000円・月3,000円。☎午後6時以降にコズミ日曜クラブ・岡崎 ☎(5332) 9135
◆パソコン教室 毎月第2火曜日午前10時～12時、新宿消費生活センターで。ノートパソコンを持って来られる方対象。☎月1,500円。☎ITクラブ・傍士 ☎(3952) 4404
◆水墨画 毎月第3金曜日～日曜日のうちの1日午後2時～4時、下落合3丁目。初心者歓迎。☎1回3,000円。☎目白墨絵教室・津久井 ☎(3953) 7107