

成人健康栄養相談(予約制)

日12月8日(木)午後1時30分～3時30分(1人約30分)
場いきいきプラザ1階
人市内在住の平成15年3月31日以前に生まれたかた
内保健師・管理栄養士・健康運動指導士による生活習慣・食生活・運動等の相談
※希望者には血圧測定・体脂肪率測定・塩分濃度測定を実施します。
持健康手帳、健康診断等の結果(お持ちのかた)
※塩分濃度測定の希望者はみそ汁等20cc程度お持ちください。
申電話又は直接健康増進課(いきいきプラザ1階)へ
問健康増進課

12月の乳幼児健康診査

Table with 4 columns: 健診名, 対象生年月日, 日程, 受付時間. Rows include 3~4か月児健康診査, 1歳6か月児健康診査, 3歳児健康診査.

場いきいきプラザ2階
※対象者にはすでに通知しました。通知のないかたはお問い合わせください。

乳幼児子育て相談と計測

Table with 4 columns: 内容, 対象・定員, 日時, 持ち物. Rows include 子育て相談(心理相談員・管理栄養士・保健師), 身長・体重測定.

場いきいきプラザ2階
申11月28日(月)から電話又は直接子ども保健・給付課(いきいきプラザ3階)へ

★もぐもぐ離乳食

日12月8日(木)午後1時30分～2時30分(15分前から受付開始)
場いきいきプラザ2階
人生後7か月～1歳未満のお子さんと保護者、先着12組
内月齢に応じた離乳食の進め方、大人メニューからの取り分け方法
講管理栄養士、保健師
持母子健康手帳、バスタオル
申11月18日(金)から(下段申込方法参照)
特記事項お子さんの氏名、生年月日、受講日の月齢・離乳食の回数
※開催場所の詳細については、参加者へ後日お知らせします。

★土曜日版ハローベビークラス(両親学級)

日12月17日(土)午前9時30分～10時30分(15分前から受付開始)
場いきいきプラザ3階「マルチメディアホール」
人出産予定日が令和5年2月～5月のかたとパートナー、9組
※応募者多数の場合は抽選
内お産の進み方等助産師の話、沐浴実習、妊婦体験等
講助産師、保健師
持母子健康手帳、妊娠・出産・子育てガイドの冊子
申11月18日(金)～25日(必着)(電話又は下段申込方法参照)
特記事項参加者氏名・出産予定日・出産回数(初産又は経産)

★の学級については、参加できるのは1回のみです。

申込方法必要事項と特記事項を明記し、電子申請又は直接子ども保健・給付課(いきいきプラザ3階)へ

問子ども保健・給付課

環境

飼いのいない猫対策セミナーの開催

講演会とワークショップを通して、飼いのいない猫による被害等の対策方法を一緒に考えます。
日12月17日(土)午後1時30分～4時
場いきいきプラザ3階「マルチメディアホール」
人先着40名
講石森信雄氏(地域猫活動アドバイザー)ほか
申11月15日(火)～12月9日(金)HPの申し込みフォームから申し込み又は電話で環境保全課へ

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、内容を変更する場合があります。
問環境保全課

健康

骨粗しょう症予防教室

骨粗しょう症の予防について正しい知識を身につけ、生活習慣を改善しましょう。
①「骨粗しょう症予防と栄養」
日12月5日(月)午後2時～3時30分
場いきいきプラザ3階「マルチメディアホール」
講宇都桂子氏(管理栄養士)
②「骨粗しょう症予防と運動」
日12月13日(火)午前9時30分～11時30分
場中央公民館(本町2-33-2)

講鈴木克也氏(運動指導員)
①②共通
人①②会場参加⇨市内在住のかた、先着40名
①オンライン参加⇨市内在住のかた、先着100名

①12月13日(火)午前10時～11時30分⇨秋津公民館(秋津町2-17-10)
②12月15日(木)午前10時～11時30分⇨中央公民館(本町2-1)

3312

※各回15分前から受付開始
※車での来場はご遠慮ください。

人市内在住の65歳以上で介助なく歩けるかた、①先着20名
②先着30名

持タオル、飲み物、上履き(②のみ)
※動きやすい服装と靴で
申11月17日(木)から各開催日前日までの平日午前9時～午後5時に電話で①東部地域包括支援センター(☎392・6388)②中部地域包括支援センター(☎394・6662)へ
問健康増進課

ふまねつと体験会参加者募集

ふまねつと運動とは、認知機能や歩行機能の改善に効果的なマスマス目に沿って歩く頭と体の運動です。
日場
①12月13日(火)午前10時～11時30分⇨秋津公民館(秋津町2-17-10)
②12月15日(木)午前10時～11時30分⇨中央公民館(本町2-1)

人市内在住・在勤・在学のかた、先着30名程度です。

た、先着30名程度

内講講演会「コロナに負けない体力づくり」⇨コロナ禍の食事と運動」⇨西村一弘氏(東村山市スポーツ科学委員会委員長)

○座りながらできる簡単エクササイズ⇨東村山スポーツプロモーションJVSスポーツトレーナー

持タオル、飲み物
※動きやすい服装で
②親子運動教室「親子で一緒にスイミング」
日12月17日(土)午前9時45分～11時
※15分前から受付開始
人市内在住の小学1～3年生と保護者、先着20組程度
※子ども1名につき保護者1名の同伴が必要です。
内これから水泳を始めたお子さんや水泳が苦手なお子さん向けの教室です。

多摩六都科学館

全編生解説プラネタリウム「新装版 全天88星座」
光が語る天球の地図」
東久留米市出身のアーティスト、大小島真木氏が描いたオリジナル星座絵とともに、星座の世界を案内します。

講東村山スポーツプロモーションJVSスポーツトレーナー
持水着、水泳帽、バスタオル、飲み物、ゴーグル(お持ちのかた)
①②共通
場スポーツセンター(久米川町3-30-5)
※車以外での来場にご協力ください。
申11月17日(木)～12月6日(火)(11月24日(木)を除く)に電話又は直接スポーツセンター(☎393・9222)へ

日11月19日(土)⇨令和5年1月29日(日)
※時間は多摩六都科学館ホームページをご覧ください。
人先着234名(小学校2年生以下は保護者同伴)
場多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64)
費4歳～高校生420円、大人1千40円(観覧付き入館券代)
申当日午前9時30分からインフォメーションで観覧券を販売
11月の休館日21日(月)、24日(木)、28日(日)
問多摩六都科学館(☎042・469・6100)

