

市役所へのお電話は☎(25)1111へダイヤルし、交換手に内線番号または課名などをお伝えください

くらしの情報ガイド

明記のないものは…

- 先着順 ●受け付け＝平日午前8時30分～午後5時(休所日を除く)
- 当日会場へ ●費用は無料 ●持ち物はお問い合わせください
- ※電話番号などは間違いのないようおかけください



健康・保健

保健所

※明記のないものは保健所で開催

◆うつ病セミナー「元気回復行動プラン(WRAP)を使って“いい感じの自分”を取り戻す！」

11月17日(火)午後6時30分～7時30分。講師＝ピアサポートグループ在加藤伸輔氏。市内在住・在勤のうつ病やその他のストレス関連障がいなどで療養中の方や家族など30人。☎☎電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

◆精神障がい者家族教室

「働くことで本人が変わったこと」

11月26日(木)午後2時～3時30分。藤沢ひまわり通所当事者による体験談ほか。市内在住・在勤の統合失調症で療養中の方の家族。☎☎電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

◆生活習慣病予防相談

11月24日(火)◎午前9時◎午前10時◎午前11時◎午後1時30分◎午後2時30分◎午後3時30分。栄養士・保健師・歯科衛生士に食事や生活などの相談(1人30分程度)。健診の結果、生活習慣の改善を勧められた方、体重増加が気になる方など。☎☎11月9日(月)までに電話またはファクスに氏名・電話番号を書いて、健康増進課☎(50)8430、FAX(28)2121へ。※就労などで来所できない方は郵送での相談も可。

◆精神科医師による精神保健福祉相談・もの忘れ相談

★精神保健福祉相談…11月25日(水)。精神的な病気やひきこもりなどでお悩みの方または家族。★もの忘れ相談…11月27日(金)。もの忘れなどの心配がある方または家族。※二段階方式脳機能テストあり。画像検査はなし。ともに午後1時～3時。☎☎電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。※すでに治療中の方は職員が開庁時間に相談をお受けします。

◆マンモグラフィ検診車による乳がん検診

11月22日(日)午前9時～正午。市内在住で2021年3月31日までに40歳以上になる女性35人。☎市の検診と同じ自己負担あり(無料クーポン券使用可)。☎☎10月28日(水)午前9時から電話で健康増進課☎(50)8430、FAX(28)2121へ。



◆認知症の方を介護する家族の会～ふれあい会

11月25日(水)午後1時～2時。現在介護をしている方の情報交換と交流。☎☎電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

◆藤沢わかちあいの会

11月17日(火)午後2時～4時。藤沢商工会館ミナパーク。大切な人を自死で亡くした方。※秘密厳守。☎保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121。

65歳からの健康づくり

地域包括ケアシステム推進室 ☎内線3151、FAX(50)8415

対象は市内在住の65歳以上の方。ファクスで申し込みの場合は、講座名・開催日・住所・氏名・生年月日・電話番号をご記入ください。

講座名	内容	とき・ところ・定員	申し込み
元気はつらつ健康講座	簡単な体力テストと、健康づくりや介護予防に役立つ内容を学びます	11月10日～24日毎週火曜日 午前9時30分～11時30分、全3回。御所見公民館。15人	10月26日(月)から神奈中フィットネスクラブ ライフティック平塚☎0463(24)1010、FAX0463(23)6142へ(平日午後1時～5時)
		12月1日～15日毎週火曜日 午前9時30分～11時30分、全3回。明治公民館。15人	11月13日(金)から神奈中フィットネスクラブ ライフティック平塚☎0463(24)1010、FAX0463(23)6142へ(平日午後1時～5時)
ロコモ予防チャレンジ講座	ロコモティブシンドローム予防の簡単なチェックや体操など、日常生活で実践できる方法を学びます	12月15日(火)午後2時～4時。保健医療センター。20人	11月18日(水)から(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)6752、FAX(86)6065へ(平日午前9時～午後5時)
認知機能アップ教室	認知症の理解と日常生活で取り組める予防法を学びます	11月17日～12月22日毎週火曜日(12月1日を除く)午後1時30分～3時30分、全5回。六会公民館。15人	10月26日(月)から藤沢病院☎(23)2343、FAX(24)5050へ(平日午前10時～午後4時)
認知症予防講座	認知症予防の簡単なチェックや日常生活での工夫などを学びます	12月10日～24日毎週木曜日 午後2時～4時、全3回。湘南台公民館。15人	11月10日(火)からスポーツクラブルネサンス大和24☎046(265)3222、FAX046(265)3225へ(木曜日、祝日を除く午前11時～午後6時)

※会場への問い合わせ、車での来所はご遠慮ください
※各講座の詳細は地域包括ケアシステム推進室にあるチラシまたは市のホームページの同室のページをご覧ください

(公財) 藤沢市保健医療財団

◆健康づくりのための健康チェックと運動相談

11月26日(木)午前9時30分～正午。長後公民館。体組成測定、栄養相談ほか。市内在住・在勤の方15人。☎☎10月30日(金)～11月12日(木)に電話またはファクスに氏名・電話番号を書いて、(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、FAX(86)6065へ。

子ども健康課 ☎(50)3522 FAX(50)0668

◆2021年3月までに5歳になるお子さんがいる世帯にリーフレットを送付しています

就学に向けて少しずつ準備を始める5歳児の成長発達が確認でき、必要時の相談窓口をまとめたリーフレット「すこやかな成長と発達を応援します～豊かな社会性をはぐくむために」を作成しました。市内在住で該当年齢のお子さんがいる世帯に送付しています。転入などで届いていない世帯はご連絡ください。



以下は広告スペースです。広告掲載の申し込み・問い合わせは広報課☎内線2122へ。広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、市が推奨するものではありません。