

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

(公財) 藤沢市保健医療財団

◆生活習慣病対策講座・脂質異常症編 ～食生活で血管アンチエイジング!

11月9日(火)午前10時～正午。市役所本庁舎。市内在住・在勤の方30人。☎10月15日(金)から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。

◆ラジオ体操講習会～正しい方法で効果をアップ!

11月12日(金)午前10時～11時30分。秩父宮記念体育館。講師＝全国ラジオ体操連盟指導委員岡本美佳氏。市内在住・在勤・在学の方80人。☎10月19日(火)から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。



◆公園を活用した健康づくり講座～長後

11月17日(水)☆午前9時30分～10時30分☆午前11時～正午。※雨天中止。長後公園。市内在住・在勤・在学の方各回15人。☎10月21日(木)から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。

◆健康づくりウォーキング講座

～見どころ満載!正しい歩き方を身につけよう!
11月11日(休)午前9時30分～11時30分。※小雨決行。長後公民館ほか。5km程度歩ける市内在住・在勤・在学の方15人。☎10月13日(水)から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。

こそトレ!～動きやすい体をつくろう

30～50代の方向けのエクササイズを学ぶ動画を配信します。

とき・テーマ

- ◎11月2日～23日毎週火曜日
…仕事の合間にこそトレ編
- ◎11月5日～26日毎週金曜日
…おうちでこっそり体幹トレ編

※ともに全4回

対象・定員

市内在住・在勤・在学の方各50人

申し込み・問い合わせ

10月31日(日)までにEメールに参加希望テーマを書いて、(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、FAX(86)6065、✉fujihoken@fhmc.or.jpへ

※右記の2次元コードからも申し込みできます



◆食生活オンライン講座～自分の体や健康のこと、後回しになっていませんか?

⑦美しいカラダは内側から～30代からの食事でヘルスケア…10月26日(火)⑧食生活でココロとカラダにうるおいを～40代50代 今こそ変わる時…12月3日(金)。ともに午前10時30分～11時15分。市内在住・在勤の方各30人。☎10月24日(日)、⑧は11月30日(火)までにEメールに氏名・年齢・性別、参加希望日、質問があれば内容を書いて、(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、FAX(86)6065、✉fujihoken@fhmc.or.jpへ。

保健所

※明記のないものは保健所で開催

◆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10日(水)午後1時～3時。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17日(水)午後1時～3時。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。★大人の発達障がい相談…11月4日(木)午前9時～11時。発達障がいなどでお悩みの方または家族。☎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。

◆四ツ葉会講座～おうちで楽しむカフェランチ!!

11月3日(水)午前10時～11時30分。鵜沼公民館。調理の実演(タコミート、ふりふりコールスローほか)。7～15歳の子と保護者5組。☎10月18日(月)午前9時～31日(日)午後8時にEメールに住所・氏名・電話番号を書いて、四ツ葉会✉yotsubakai@hotmail.comへ。☎同会または健康づくり課☎(50)8430、FAX(50)0668。

◆四ツ葉会講座～ビギナーのためのベジ・クッキング

11月6日(土)午前10時～11時30分。村岡公民館。調理の実演(親子丼、野菜の煮物ほか)。成人8人。☎10月17日(日)午前9時からEメールに住所・氏名・電話番号を書いて、四ツ葉会✉2021yotsuba.mosk2@gmail.comへ。☎同会または健康づくり課☎(50)8430、FAX(50)0668。

◆四ツ葉会講座～毎日の食事で健康寿命を延ばそう!

11月10日(水)午前10時～11時30分。遠藤公民館。調理の実演ほか。成人8人。☎10月18日(月)午前9時から電話またはファクスに住所・氏名・電話番号を書いて、青柳☎・FAX(43)5806へ。☎青柳または健康づくり課☎(50)8430、FAX(50)0668。



楽しく子育てするために 11月のお知らせ

申し込み・問い合わせ 午前9時から電話で
★南保健センター☎(50)3522、FAX(50)0668
★北保健センター☎(50)8215、FAX(88)6447

講座名	対象・人員	とき・ところ
ごっくん教室	2021年5月～6月生まれの第1子と保護者。南北各20組	南…11月2日(火)、17日(水)。北…11月24日(水)。◎午前9時30分～10時◎午前10時45分～11時15分。☎10月13日(水)から
離乳食教室～実践編!	20年12月～21年4月生まれの第1子と保護者。南北各20組	南…11月18日(水)。北…11月25日(水)。午前10時～10時30分。☎10月14日(木)から
もぐもぐ教室(7カ月児)	21年4月生まれの子と保護者。南20組、北15組	南…11月16日(火)。北…11月9日(火)。午前9時30分～10時40分。☎10月18日(月)から
ぱくぱく教室	20年9月～11月生まれの第1子と保護者。南北各10組	南…11月29日(月)。北…11月29日。午前9時30分～10時30分。☎10月19日(火)から
食物アレルギー教室	20年11月～21年4月生まれの子と保護者。南10組	南…11月22日(月)午前9時30分～10時30分。☎10月14日(木)から

乳児健診(4カ月児、9～10カ月児)は、指定医療機関で受診してください。4カ月児健診は個人通知していません
幼児健診(1歳6カ月児健診、3歳6カ月児健診)、2歳児歯科健診は個人に通知しています

※南…南保健センター、北…北保健センター
※各講座の対象に該当しない方で参加を希望する場合はご相談ください
※詳細は「ふじさわ子育てガイド」または市のホームページの健康づくり課のページをご覧ください



以下は広告スペースです。掲載申し込み・問い合わせは広報シティプロモーション課へ。広告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。