

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） ●申し込み不要 ●費用は無料 ●持ち物はお問い合わせください

原則、各記事は、日時、場所、内容、講師・出演、対象・定員、費用、申し込み・問い合わせの順で記載しています



健康・保健



◆精神科医師による精神保健福祉相談・

もの忘れ相談・酒がい相談員による相談

★精神保健福祉相談…9月2日(水)、8日(火)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…9月1日(火)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。
★酒がい相談…9月8日(火)午後2時～4時。アルコールの問題でお悩みの方または家族。いずれも保健所。※治療経験のある方は事前にお問い合わせください。
☎電話で保健予防課 ☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

◆藤沢わかちあいの会

9月15日(火)午後2時～3時30分。保健所。身近な人・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。

◆認知症の方を介護する家族の会 ふれあい会

9月9日(水)午後1時～4時。保健所。現在介護をしている方の情報交換と交流。費100円。☎☎電話で保健予防課 ☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

◆健康×デジタル「スマホで健康講座」～導入編

◎9月1日(火)午前10時～正午…保健所。◎10月20日(火)午後3時～5時…保健医療センター。健診結果の見方やアプリを活用した健康づくりを学ぶ。市内在住・在勤で基本的なスマホ操作ができる方各日10人(抽選)。
☎☎8月12日(水)～21日(金)に件名「スマホで健康」、住所・氏名・年齢・電話番号、参加希望日、使っているスマホの種類(iPhone、Android、らくらくスマホ)をEメールで健康づくり課 ☎(50)8430、FAX(28)2280、✉fj-kenko-z@city.fujisawa.lg.jpへ。※抽選結果は8月26日(水)までに応募者全員にEメールでお知らせします。

◆生活習慣病予防相談

9月15日(火)◎午前9時30分◎午前10時30分◎午前11時30分◎午後1時30分◎午後2時30分◎午後3時30分。保健所。※就労などで来所できない場合は、オンラインまたは別日での相談も可。保健師・管理栄養士による食事や健康などの相談(1人30分程度)。血圧や血糖値が高め、体重増加など生活習慣病に関して気になることがある方。
☎☎9月1日(火)までに電話するか、氏名・電話番号をファクスで(公財)藤沢市保健医療財団 ☎(88)7311、FAX(86)6065へ。

◆生涯を通じた女性の健康づくり～骨を守る運動編

9月9日(水)午後5時30分～7時30分。市役所本庁舎。講話と体幹を整えるピラティスとヨガの実践。※骨密度測定あり。市内在住・在勤の20～65歳の方20人。
☎☎8月14日(金)から電話するか、講座名、氏名・電話番号をファクス・Eメールで(公財)藤沢市保健医療財団 ☎(88)7311、FAX(86)6065、✉tokuhoshido@fhmc.or.jpへ。

◆糖尿病発症予防教室

～糖尿病予備軍と言われた方必見！

9月7日(月)、12月7日(月)午前10時～正午、全2回。保健所。運動や食習慣改善のこつを学び、目標を設定して3カ月間実践する。※体組成・血糖測定あり。空腹時血糖値100～125mg/dLまたはHbA1c 5.6～6.4%で、薬による糖尿病治療を受けていない市内在住・在勤の方15人。
☎☎8月17日(月)から電話するか、氏名・電話番号をファクスで(公財)藤沢市保健医療財団 ☎(88)7311、FAX(86)6065へ。



講習・講座



◆四ツ葉会講座「大人の健康ごはん

～カルシウムを効率よく摂るコツ」

9月10日(木)午前10時30分～午後1時。遠藤市民センター。講話と調理実習(ツナと小松菜の豆腐チャンプルーほか)。成人8人。費600円。
☎8月22日(土)午前9時から電話で青柳 ☎(43)5806へ。☎健康づくり課 ☎(50)8430、FAX(28)2280。

◆今日からできる!! 脳のいきいき講座

9月2日(水)、30日(水)午前10時～11時30分、全2回。市役所分庁舎。認知症予防についての講話・運動。市内在住の65歳以上の方20人。
☎電話でニッショウスマイルステーション湘南台 ☎(41)9462へ。☎同施設または高齢者支援課 ☎内線3285、FAX(50)8412。

妊娠・子育ての教室・相談 9月のお知らせ			
講座名		対象・定員	とき・ところ
マタニティクラス	食事と歯の健康	出産予定月が2026年12月～27年3月の初妊婦と夫・パートナー。北15組	北…9月11日(金)午後1時30分～3時30分。☎8月14日(金)午前9時～23日(日)
	妊娠から産後の生活	出産予定月が26年12月～27年1月の初妊婦と夫・パートナー。北32組	北…9月12日(土)午前9時30分～11時30分。☎8月14日(金)午前9時～23日(日)
離乳食教室	初期	26年3月～4月生まれの子と保護者。南北各15組	南…9月3日(水)◎午前9時30分～10時40分◎午後1時30分～2時40分。北…9月15日(火)午後1時30分～2時40分。☎8月17日(月)午前9時から
	中期・後期	25年10月～26年2月生まれの子と保護者。南北各15組	南…9月16日(水)。北…9月9日(水)。午前9時30分～10時40分。☎8月17日(月)午前9時から
	1歳からの食事と歯の教室	25年6月～9月生まれの子と保護者。南北各10組	南…9月15日(火)。北…9月8日(火)。午前9時30分～10時30分。☎8月17日(月)午前9時から
食物アレルギー教室		25年9月～26年4月生まれの子と保護者。南10組	南…9月17日(木)午前9時30分～10時30分。☎8月17日(月)午前9時から
子どもの健康相談		妊産婦・乳幼児(子の身体計測、健康・食事・育児・歯に関することなどの相談)	南…9月11日(金)午前9時15分～11時15分。北…9月25日(金)午後1時15分～3時15分。

1カ月児健診は出産医療機関などで受診してください。4カ月児健診、9～10カ月児健診は指定医療機関で受診してください。1カ月児健診、4カ月児健診は個人通知していません

1歳6カ月児健診、2歳児歯科健診、3歳6カ月児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

※詳細は市の☎の親子すこやか課のページまたは「ふじさわ子育てガイド」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。