

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

子ども健康課 ☎(50)3522 FAX(50)0668

◆お母さんと子どもの健康相談

妊産婦・乳幼児の健康・食事・育児・歯に関することなどの相談。☎電話で子ども健康課へ。

保健所

※明記のないものは保健所で開催

◆エイズ(HIV)・梅毒相談と匿名無料即日検査

2月4日(木)午前9時～10時50分。検査結果は採血のおおむね45分後にお知らせします。HIV検査の結果が判定保留の場合は、別の日に面談でお知らせします。☎☎電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

◆認知症の方を介護する家族の会～ふれあい会

2月24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。☎☎保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

◆マンモグラフィ検診車による乳がん検診

2月14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)。☎☎1月27日(水)午前9時から電話で健康増進課☎(50)8430、FAX(28)2121へ。



◆藤沢わかちあいの会

2月16日(火)午後2時～3時30分。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。

◆断酒会

2月18日(木)午後6時45分～8時45分。酒害に悩む方と家族。※初めて参加する方は事前にご相談ください。☎保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121。

◆生活習慣病予防相談

2月16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。保健師・栄養士・歯科衛生士による食事や運動などの相談(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。☎☎2月2日(火)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…2月24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…2月26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。

(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

2月25日(木)午前9時30分～正午。明治公民館。健康運動指導士による運動相談ほか。市内在住・在勤・在学の方15人。☎☎1月29日(金)～2月12日(金)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。



◆生活習慣病対策講座・慢性腎臓病(CKD)編～健康の要！腎臓を守ろう

3月2日(火)午前10時～正午。市役所本庁舎。CKD予防のための食事の秘訣ほか。市内在住・在勤の方30人。☎☎2月3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。



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
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	2月18日～3月4日毎週木曜日午後2時～4時、全3回。善行公民館。15人	1月26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)
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	2月21日(日)午前10時～正午。ニッショウマイルステーション湘南台。20人 3月16日(火)午後2時～4時。保健医療センター。20人	2月1日(月)から電話でニッショウマイルステーション湘南台☎(41)9462、FAX(41)9463へ(平日午前9時～午後5時30分) 2月17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)
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	3月2日～23日毎週火曜日(9日を除く)午前9時30分～11時30分、全3回。湘南大庭公民館。15人	2月12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)

※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

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。