



健康

申・問健康推進課(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527) 3272 FAX(521) 0422へ。電子申請はHPhttp://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/

生活習慣病予防教室(秋) ～30代からはじめるスリム大作戦!やせるスイッチ「ON」

あなたのライフスタイルを見直すきっかけづくりをお手伝いします 対30歳～64歳の医師から運動・食事を制限されていない市民の方(65歳以上の方でも医学講座は参加可) 時日程・内容は下表の通り(全8回) 場健康会館 費600円(調理実習材料代) 定24人(申込順) 申9月12日(月)から健康推進課へ

日程	内容	時間
10月 6 日(木)	医学講座・基礎講座	午前 9 時30分～正午
13 日(木)	個別面談	※
20 日(木)	栄養講座	午前 9 時30分～11時30分
27 日(木)	栄養実習	午前 9 時30分～正午
11月10 日(木)	運動講座	午前 9 時30分～11時30分
17 日(木)	運動講座・歯科講座	
24 日(木)	運動講座・修了講座	
平成29年 2月23 日(木)	フォロー講座	午前10時～11時30分

※10月13日(木)は午前 9 時30分～午後 4 時の間で指定された時間(約30分)

生活習慣病予防のための「出張健康講座」

市民の皆さんが行う自主的な学習会などに講師(保健師、歯科衛生士、管理栄養士など)を派遣して健康講座を行います 対市民の方で構成する10人～24人のグループ 時平日の午前10時～午後4時のうち90分程度(調理実習の場合は3時間程度) 場グルー



スポーツ

申・問泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11) ☎(536) 6711、柴崎市民体育館(〒190-0023柴崎町6-15-9) ☎(523) 5770へ

自治大学校庭球場の貸し出し

10月・12月分の利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選。申し込みには、自治大学校の利用者登録が必要です。新規登録は、代表者の市内在住・在勤・在学が確認できるものを持って泉市民体育館へ▶対象=市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ▶利用日・時間=10月1日・8日・29日、12月3日の土曜日▷午前9時～午後1時▷午後1時～5時(1単位4時間)▶利用料金=1単位1,600円 申9月17日(出)(必着)までに、往復はがきに「自治大学校庭球場申し込み」、希望利用日、利用時間、自治大学校に登録された利用者番号とチーム名、代表者氏名、返信用宛先を

プで用意 申開催希望日の2か月前までに電話で健康推進課へ

骨密度測定

必要に応じて保健指導・栄養指導等を行います。測定は年度に1回まで 対18歳以上の市民の方 時11月7日(月)・8日(火)、午前9時20分～午後3時30分のうち返信はがきで市が指定する時間 場健康会館 定各120人(申込順) 申10月7日(金)(必着)までに、往復はがきに「骨密度測定希望」と、①測定希望日②氏名③生年月日④住所⑤電話番号を書いて健康推進課へ

命を守ろう「ゲートキーパー養成講座(初級)」

自殺を考えている人のSOSに気づき、必要な支援につなげる人を「ゲートキーパー」と呼びます。あなたも大切な人の命を守りませんか 対市民の方 時9月29日(木)午後1時30分～3時30分 場女性総合センター 師臨床心理士・久持修さん 定30人(申込順) 申9月12日(月)から、電話で健康推進課へ

富士見町健康フェア

身体測定や体力測定、骨密度測定、医師による講演会など。直接会場へ(駐車場はありません) 時9月25日(日)午前

休日・夜間診療

保険証を忘れずに

休日急患診療所(内科・小児科) ☎(526) 2004

健康会館1階
▷日曜日・祝日=午前9時～午後9時

歯科休日応急診療所 ☎(527) 1900

健康会館2階
▷日曜日・祝日=午前9時～午後5時

立川市小児救急診療室 ☎(523) 2677

共済立川病院内
▷月曜・水曜・金曜日(祝日を除く)
=午後7時30分～10時(受付時間)

24時間電話案内
医療機関案内「ひまわり」 ☎03(5272) 0303
救急相談センター ☎(521) 2323
※携帯電話・プッシュ回線からは ☎#7119も利用できます。

書いて泉市民体育館へ。1グループ、1か月につき、1単位まで。1単位ごとに1枚の往復はがきに書いてください。

障害者スポーツ体験教室

東京ヴェルディフットボールクラブによる教室。障害のない方も参加できます。個人参加は直接会場へ 時▷サッカー=10月4日(火)▷ブラインドサッカー=10月18日(火)▷サウンドテーブルテニス=11月1日(火)▷ボッチャ=11月15日(火)、いずれも午後2時～3時30分 場柴崎市民体育館 申団体での申し込みは電話で泉市民体育館へ



ボッチャ

市民スポーツフェスティバル2016 ～泉市民体育館まつり

バレーボール・ミニテニス・空手などの体験、バスケット3×3プロチームや

9時30分～午後2時(受け付けは午後1時まで) 場四小体育館 特上履き

麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの方(平成29年度に小学校就学を迎える方)は、麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種の対象となります。公費で接種できる期間は平成29年3月31日までです。お手元に問診票がない方は健康推進課までご連絡ください。

らくらくゴックン(離乳食準備教室)

離乳食を始めるタイミングやメニュー・保存方法を学びます 対・時離乳食を始めていない①平成28年5月～6月生まれの乳児の親=10月14日(金)②

健康日程表

健康相談(個別予約制・電話で健康推進課へ)

- 健康会館 = 9月15日(木)午後1時30分～3時
医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます
- 健康会館 =10月 4 日(火)午前9時30分～11時
運動指導者・管理栄養士が相談に応じます

親子との健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)

- 健康会館 = 9月28日(水)
- 西砂学習館 =10月 5 日(水)
- 健康会館 =10月26日(水)
- 砂川学習館 =11月 2 日(水)

保健師・助産師・心理相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。心理相談員の相談は、原則予約制。空きがある場合は当日受付可。

胃がん・大腸がん・肺がん・結核検診(午前中の指定した時間・定員制)

- 市役所=11月6日(日)、12月10日(土)・11日(日)
- 若葉会館=12月9日(金)
- 砂川学習館=11月3日(木)
- 西砂学習館=*11月2日(水)、12月8日(木)
- 子ども未来センター=12月19日(月)

*印の日は、肺がん・結核検診は行いません。
▶胃がん検診=900円▶大腸がん検診=300円▶肺がん検診=X線のみ800円、X線と喀痰=1,000円(いずれの検診も35歳以上の市民の方)▶結核検診=無料(15歳～34歳の市民の方) 申電話、または電子申請で健康推進課へ
11月の検診の申込締め切りは9月12日(月)、12月の検診の申込締め切りは10月21日(金)です。定員になり次第締め切ります。

乳児(3～4か月児)・1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健康診査

健康診査は該当月齢の翌月です。対象者には、個別に通知します。届いていない方は、健康推進課へお問い合わせください。集団健診のため、発熱や体調不良、感染症にかかっている場合はご遠慮ください。次回日程についてはご相談を。

元オリンピック水泳選手による教室など。くわしくは立川市体育協会のホームページをご覧ください 時10月10日(月・祝)午前9時30分～午後3時30分 場泉市民体育館ほか 特室内履き 問立川市体育協会 ☎(534) 1483

市民体育大会

申込方法、費用などは立川市体育協会のホームページへ。

- 弓道 時10月10日(月・祝)午前9時から 場練成館 問立川市弓道会・岡崎さん ☎(524) 2886
- 軟式野球(中学生の部) 時10月10日(月・祝)～11月3日(木・祝)の土曜・日曜日、祝日 場立川公園野球場、多摩川緑地市民運動場 問九中・中田さん ☎(535) 1415
- スポーツ吹き矢 時10月16日(日)午前9時から 場泉市民体育館 問日本吹き矢レクリエーション協会(フロアメンバーズ内) ☎(549) 1135
- バレーボール(一般男子の部・女子の部) 地区対抗の部 時▶一般

平成28年6月～7月生まれの子の乳児の親=11月11日(金)、いずれも午前10時～11時30分 場健康会館 費100円(材料代) 定各16人(抽選。第1子優先) 申①は9月23日(金)、②は10月21日(金)(消印有効)までに、往復はがきに「らくらくゴックン」、希望日、住所、親子の氏名と生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課へ

脳トレ&生き生き体操

企画・運営は、健康ささえ隊の皆さん 対市民の方 時10月27日(木)午後1時30分～3時 場砂川学習館 師介護予防運動指導員・深見有子さん 定25人(抽選) 申10月7日(金)(必着)までに往復はがきに「脳トレ&生き生き体操」、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課へ