すこやかライフ

●墨田区保健所のホームページ
http://www.city.sumida.lg.jp/hokenzyo/
●向島保健センター：〒131－0032 東向島5－16－2 ☎3611－6135
●本所保健センター：〒130－0005 東駒形1－ 6 －4 ☎3622－9137

都内の医療機関情報案内（24時間案内）
●都医療機関案内サービス「ひまわり」☎5272-0303・FAX5285-8080
●東京消防庁「救急相談センター」
▶携帯・PHS・プッシュ回線 ☎＃7119
▶23区ダイヤル回線 ☎3212-2323

65歳以上の方は、一緒にやりましょう！

「認知症予防グループ活動」参加者の募集

ウォーキングのプログラムを通して脳の機能を鍛えることで、記憶力の低下を防ぐなど、仲間と一緒に認知症の予防をめざす活動です。受講期間は5か月間で、修了後には、自主グループを作って活動を続けることができます。

10月から始まるこの活動への参加希望者を対象に、「脳の健康度テスト」を実施後、「結果・活動内容の説明」を行います。

[コース・とき・内容・定員]下表のとおり**[ところ]**▶Aコース＝本所地域プラザ（本所1－13－4） ▶Bコース＝すみだリバーサイドホール1階会議室（区役所に併設）**[対象]**区内在住の65歳以上で、「脳の健康度テスト」と「結果・活動内容の説明」の両日に参加できる方**[費用]**無料**[申込み]**8月12日午前9時から電話で本所保健センターへ

コース	とき・内容		定員
	脳の健康度テスト	結果・活動内容の説明	
Aコース	8月28日（金）	9月11日（金）	先着50人
Bコース	9月7日（月）	9月18日（金）	先着40人

注いずれも時間は午後2時～4時です。

出張相談所を開設します

住まいのネズミと害虫の防除

[とき／ところ]▶9月2日（水）／社会福祉会館（東墨田2－7－1） ▶9月7日（月）／梅若ゆうゆう館（墨田1－4－4・シルバープラザ梅若内） ▶9月11日（金）／みどりコミュニティセンター（緑3－7－3） ▶9月15日（火）／曳舟文化センター（京島1－38－11） ▶9月17日（木）／すみだ中小企業センター（文花1－19－1） ＊いずれも午後2時～3時半**[内容]**ネズミの住みにくい環境づくりや、毒エサとワナの使い方などについての相談**[対象]**区内在住の方**[費用]**無料**[申込み]**当日直接会場へ**[問合せ]**生活衛生課生活環境係（区役所5階）☎5608－6939

まず、お酒の害について知ることが大切です！

お酒の飲み方で困っている方の講座（本人・家族向け）

[とき／テーマ]▶本人向け＝9月9日（水）・30日（水）午後2時～3時半 ▶家族向け＝9月28日（月）午後2時半～4時／「アルコール依存症とは」、「家族の対応について」等**[ところ]**向島保健センター**[対象]**区内在住の方**[定員]**各日先着15人**[費用]**無料**[申込み]**8月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

お子さんのコミュニケーション力の発達を促すために

育児講演会「子どものコミュニケーション力を伸ばす親の関わり」

[とき]9月10日（木）午前10時～11時半**[ところ]**すみだ生涯学習センター（東向島2－38－7）**[対象]**1歳半～就学前の幼児の保護者**[定員]**先着30人**[費用]**無料**[申込み]**8月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ ＊事前申込みによる一時保育あり（先着15人）

最近よく眠れない、気力がわかないなどの症状がある方へ

講座「上手に睡眠力アップ！〝こころと睡眠リズム〟」

睡眠リズムは、ライフサイクルやホルモンバランスの変化で崩れることがあります。生活や体調の整え方、リラックス方法を知ることで、睡眠力をアップしてみませんか。

[とき]9月14日（月）午後2時～4時**[ところ]**すみだ生涯学習センター（東向島2－38－7）**[内容]**専門医による講義、運動指導士によるストレッチや呼吸法の紹介と体験**[対象]**区内在住在勤の方**[定員]**先着30人**[費用]**無料**[申込み]**8月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

血圧が気になる方は、ぜひ、ご参加ください

食生活講習会「野菜たっぷり減塩レシピ」

[とき]9月17日（木）午後1時半～3時**[ところ]**向島保健センター**[内容]**血圧を正常に保つための食生活についての講義と料理の紹介 ＊試食あり**[対象]**区内在住在勤の方**[定員]**先着25人**[費用]**無料**[申込み]**8月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

新米パパを応援します！

パパのための出産準備クラス

[とき]9月26日（土）午前9時半～正午**[ところ]**向島保健センター**[内容]**赤ちゃんのお世話の仕方、妊婦擬似体験、情報交換など**[対象]**区内在住で当日妊娠25週以降（初産）の夫婦**[定員]**20組 ＊定員を超えた場合は出産予定日が早い方を優先**[費用]**無料**[申込み]**講座名・開催日・住所・夫婦の氏名・電話番号・出産予定日を往復はがきで8月21日（消印有効）までに向島保健センターへ

発作時の息苦しさを楽にする腹式呼吸について、音楽を通して学びます

ぜん息児のための音楽療法教室

[とき]▶第1回＝9月28日（月）・29日（火） ▶第2回＝10月2日（金）・6日（火） ＊いずれも午後2時半～4時半**[ところ]**すみだ女性センター（押上2－12－7－111）**[対象]**区内在住で、ぜん息等の症状がある3歳～小学校1年生の子どもとその保護者**[定員]**各回先着20組 ＊1日のみの参加も可 ＊第1回・第2回の両方への参加も可**[費用]**無料**[申込み]**8月11日午前8時半から保健計画課地域医療担当（区役所3階）☎5608－6190へ ＊事前申込みによる、参加者の兄弟姉妹の一時保育あり

日ごろの運動習慣を身に付けるきっかけとしてご参加ください

初心者のための運動教室「健康リズム体操」（各会場全8回）

[とき・ところ等]下表のとおり**[内容]**運動をあまりしたことがない方や初心者向けのソフトエアロビクス・ストレッチ等**[対象]**区内在住で、医師から運動を制限されていない成人**[定員]**各会場30人（抽選）**[費用]**各会場2030円 ＊75歳以上の方は無料**[申込み]**教室名・希望会場・住所・氏名（ふりがな）・性別・生年月日・電話番号・緊急時の連絡先（本人以外）を往復はがきで8月25日（必着）までに、〒130－8640保健計画課健康推進担当☎5608－8514へ ＊申込みは1人につき1枚 ＊持病のある方などは主治医に相談のうえ申込み

とき／ところ	抽選の優先順位
10月5日～12月7日の月曜日／東向島児童館（東向島6－6－12）	1位：64歳以下で、前回申し込んでいない方または前回落選した方 2位：64歳以下で、前回当選した方 3位：65歳以上で、前回申し込んでいない方または前回落選した方 4位：65歳以上で、前回当選した方 ＊年齢基準日は、平成27年4月1日 ＊公開抽選を9月4日（金）午後2時から区役所会議室91（9階）で実施
10月7日～12月9日の水曜日／すみだ女性センター（押上2－12－7－111）	
10月9日～12月11日の金曜日／家庭センター（亀沢3－24－2）	
10月13日～12月15日の火曜日／区総合体育館（錦糸4－15－1）	

注いずれも時間は午前10時～11時半です。詳しい日程については、お問い合わせください。

献血にご協力を！

日時・会場についてはお問い合わせください。
[問合せ]東京都赤十字血液センター☎5534－7550
＊センターのホームページでもご確認いただけます。

献血キャラクター「けんけつちゃん」

☎＝電話 FAX＝ファクス ✉＝Eメール ＝ホームページアドレス