

スポーツウオーキング

10/10㊦・20㊦、11/10㊦・20㊦、12/11㊦・22㊦10時市民体育館集合、草加松原遊歩道へ移動。健康体力づくりに効果的なウオーキングの実践やストレッチ、筋力トレーニングを行います。18歳以上対象。定員各日20人。参加費1回100円。㊦9/6㊦から電話で草加市体育協会へ。☎928-6361 ㊦922-1513

市民活動センター初級パソコン教室

10月～平成30年3月の㊦または㊦いづれも月2回。9時20分～10時40分。定員各5人。月額1500円。ノートパソコン持参。㊦9/6㊦から市民活動センターへ。☎920-3580 ㊦925-1872

そうか公園フリーマーケット

10/29㊦9時～16時。会場はそうか公園（雨天中止）。募集35区画。出店料1区画1720円。㊦みどり公園課へ。☎922-1973 ㊦922-3145

文教大学学園創立90周年記念特別公開講座 地域に伝わる伝統芸能・神楽の魅力と課題

10/14㊦・21㊦の13時30分～16時30分。全2回。会場は文教大学。地域に伝わる伝統芸能・神楽についての講義や神楽の実演。受講料1000円。㊦9/22

㊦までにはがきに住所・氏名を記入し〒343-8511文教大学生生活科学研究所へ。☎974-8811

婚活まんまるバスツアー



昨年好評だった婚活ツアーを今年も開催します。10/28㊦9時～17時。JR吉川駅集合、TX八潮駅解散。草加市・越谷市・八潮市・三郷市・吉川市・松伏町在住の24～42歳の独身男女対象。定員各20人。応募多数の場合は抽選。BBQ（昼食）、藍染体験ほか。参加費男性6000円、女性4000円（キャンセル料は10/17から発生します）。㊦9/29㊦までにツアー委託業者（株）エクシオジャパン☎050-5531-9451へ。同社ホームページ（QRコード）からも可。㊦県東南部都市連絡調整会議事務局☎963-9112

上野学園大学短期大学部公開講座

音楽療法講座、鍵盤和声講座、実技レッスン体験（ピアノ・フルート・ハーブ・声楽から選択）の3部構成。11/11㊦8時30分市役所公用車管理棟前集合（市のバスで移動）または9時45分現地集合。15時現地解散。会場は上野学園大学短期大学部（台東区）。定員30人。参加費1000円。㊦生涯学習課へ。☎922-2819 ㊦922-3498

高齢者向け

地域包括支援センター（包）介護予防教室・介護者のつどい

- いきいき体操教室 9/11㊦14時～15時30分。会場は新里文化センター。65歳以上対象。定員35人。運動靴持参。㊦9/6㊦から谷塚西部（包）へ。☎929-0014 ㊦929-5222
- 介護者のつどい 9/12㊦13時15分～14時45分。会場は草加市文化会館。介護の情報交換と交流。介護をしている人、していた人、する予定の人対象。㊦松原・草加東部（包）☎932-6775 ㊦932-6779
- 初心者のための気功教室 9/15㊦9時15分～10時45分。会場は高砂コミセン。65歳以上対象。定員30人。上履き持参。㊦9/6㊦から草加中央・稲荷（包）へ。☎959-9133 ㊦922-3801
- 介護者のつどい 9/20㊦13時15分～14時30分。会場は勤労福祉会館。介護の情報交換と交流。介護をしている人、していた人、する予定の人対象。㊦新田（包）☎946-0520 ㊦946-0523
- はつらつチャレンジ教室 9/22㊦13時15分～14時45分。簡単なストレッチや筋力トレーニング。会場は川柳文化センター。65歳以上対象。定員30人。上履き持参。定員30人。㊦9/7㊦9時から川柳・新田東部（包）へ。☎932-70

07 ㊦931-0993

■男性介護者のつどい 9/25㊦10時30分～12時。会場はふれあいの里。介護の情報交換と交流。介護をしている男性、していた男性、関心のある男性対象。㊦谷塚・瀬崎（包）☎929-3613 ㊦929-3612

■訪問診療と訪問リハビリを知る講座 9/27、10/11の㊦13時30分～15時。会場は谷塚文化センター。65歳以上の人とその家族対象。定員各50人。㊦9/6㊦から谷塚・瀬崎（包）へ。☎929-3613 ㊦929-3612

在宅療養虎の巻講座

在宅での療養に必要なサービスを選択するための知識について、薬剤師、訪問看護師、理学療法士が講演を行います。9/29㊦14時～16時。会場は勤労福祉会館。65歳以上または在宅療養に関わる人対象。定員80人。㊦9/6㊦から長寿支援課へ。☎922-2862 ㊦922-3279

60歳からの健康長寿体操

9/29㊦10時～12時45分。会場は川柳文化センター。健康長寿サポーター養成研修、ストレッチや体操。60歳以上対象。定員25人。上履き持参。㊦9/21㊦までに電話でシルバー人材センターへ。☎928-9211 ㊦928-9209

※会場の記載がないものは保健センター  
※費用の掲載のないものは無料  
※成人保健の年齢は平成30年3/31現在



みんなの健康

問保健センター

〒340-0016 中央1-5-22

☎922-0200 ㊦922-1516

名称(会場)	実施日	時間	内容と費用	対象と定員	申し込み・持ち物など	
こんには赤ちゃん訪問	9月下旬～10月中旬		「こんには赤ちゃん訪問員」が直接家庭を訪問（事前に連絡はしません）。予防接種（B型肝炎、ヒブ、小児用肺炎球菌、BCG、四種混合、麻しん・風しん混合、水痘、日本脳炎）予防票、乳児（4・10か月児）診査票を配布。	平成29年8月生まれ	助産師等の家庭訪問を受けた人には訪問せず診査・診査票を送付。転入等で届かない人は連絡を	
1歳7か月児健康診査	10/3㊦	13時～ (受付:13時～13時45分)	身体測定、内科・歯科健診ほか	平成28年3/1～15生まれ	対象者に9月末に診査票を送付 診査票がなくても2歳になる前日までは母子健康手帳とバスタオルを持参すれば受診可	
	10/17㊦			平成28年3/16～31生まれ		
3歳3か月児健康診査	9/12㊦	9時30分～10時30分	保健師・栄養士による育児栄養相談	平成26年6/1～15生まれ	対象者に8月末に診査票を送付済み。 届かない人は連絡を	
	9/26㊦			平成26年6/16～30生まれ		
マタニティクラス 両親学級	10/1㊦・4㊦	9時15分～12時15分	沐浴実習、妊産婦の栄養、分娩の経過ほか	平成29年12月～平成30年2月出産予定の初妊婦と夫 定員30組	【要申込】 母子健康手帳、タオル持参	
マタニティサロン	10/18㊦	13時～15時30分	歯科講話・妊娠期おすすめメニューの試食・骨密度測定(希望者のみ:100円)	妊婦と夫 定員30人	【要申込】 母子健康手帳持参	
乳幼児相談	10/16㊦	9時30分～10時30分	保健師・栄養士による育児栄養相談	乳幼児と保護者 定員30組	【要申込】母子健康手帳、おむつ持参	
離乳食講習	初期	9/27㊦	13時15分～15時15分	離乳食の進め方の講習と試食	5～6か月児 定員30組	【要申込】 母子健康手帳、おむつ持参 初期講習参加者はおんぶひもかだっこひも持参
	中期		10時～12時		7～8か月児 定員25組	
	後期	9/29㊦	10時～11時30分		9～11か月児 定員20組	
おやこでブラッシング (保健センター)	10/23㊦	①10時15分～10時45分 ②10時45分～11時15分 ③11時15分～11時45分 ④11時45分～12時15分	歯科衛生士によるブラッシング指導と だ液のPHテスト	未就学児と保護者 定員36組	【要申込】 母子健康手帳、タオル、普段使用している歯ブラシ持参	
ほかほか広場 (中央図書館)	9/20㊦	10時～11時	絵本の読み聞かせと ふれあい遊び	初参加の4～7か月児(開催日当日)と 保護者 定員30組	【要申込】 母子健康手帳、バスタオル持参	
肺がん・結核検診 (指定医療機関)	9/30㊦まで (休診日を除く)		胸部レントゲン直接撮影・かく痰検査(医師が必要と認めたととき) 費用 レントゲン800円 かく痰検査900円	40歳以上	【直接指定医療機関で受診】 指定医療機関一覧は、保健センター、ホームページ、市役所、サービスセンター、公民館、コミセンで確認可 <無料対象者> 75歳以上の人、65歳以上75歳未満で後期高齢者医療被保険者 生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付制度適用の人、世帯全員が非課税の人 各検診は、実施期間内に1回のみ受診となり同様の検診の2回目以降は全額自己負担	
大腸がん個別検診 (指定医療機関)	12/15㊦まで (休診日を除く)		便潜血検査 費用 500円	30歳以上		
マッサージ	9/20㊦	13時～14時	草加はり灸マッサージ師会による マッサージ	肢体不自由の身体障害者手帳を持つ 人 定員10人	【要申込】 バスタオル・タオル持参	
骨密度測定	9/20㊦・10/26㊦	①9時30分～10時 ②10時30分～11時 ③13時～13時30分 ④14時～14時30分	超音波による骨密度測定(簡易検査) 費用100円	18歳以上で今年度測定していない 人 定員80人	【要申込】9/6㊦から電話受付 健康手帳、拭き取り用のタオルまたは ティッシュペーパー持参	
地域健康相談	㊦・㊦…原町コミセン、 ㊦・㊦…稲荷コミセン、 ㊦・㊦…氷川コミセン、 ㊦・㊦…瀬崎・八幡・柳島コミセン いずれも祝日・休館日を除く	9時～12時	看護師による成人・高齢者の健康や介護 予防の相談・血圧・体脂肪測定	健康について気になる成人	当日、直接会場へ	
栄養相談(保健センター またはコミセン)	㊦～㊦(申し込み時に調整)		栄養士による食生活の相談	食生活を改善したい人	【要申込】 持っている人は健診結果持参	

★9月の「なくそう暴力」標語 暴力をなくして草加を安全に