

「健康づくり」がテーマ。

家族で、お友達と一緒に。今日も明日も元気に。

ウェルシティ 元気アップサンター

日時

10月21日(日) 9:00~15:30

会場

ウェルシティ市民プラザ

(JR横須賀駅または京急逸見駅より徒歩5分)

保健所では、健康づくりに関する市民向けの健康教室、相談会を開催しています。今回は、これらの教室、相談会を日曜日に開催することで、平日になかなかお時間の取れない方でも参加できるよう企画しました。健康づくりに関する幅広い分野のイベントをご用意してお待ちしています。

～体験教室、相談会など～

- お腹スッキリ!!
- 骨粗鬆症予防教室
- おとなもこどもも!!ラジオ体操のススメ
- プレママ・プレパパ教室
- ハミガキッズセミナー
- 高齢者良い歯のコンクール
- スパッと卒煙!!休日相談
- 休日運動健康相談

～講演会など～

- 認知行動療法
- 放射線被ばくに関する基礎知識
- 女性のためのがん検診のすすめ
- 家庭でできる食中毒予防

その他、ビデオ上映、パネル展示など。



＜タイムスケジュール＞

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00
すこやかん（6階）			11:00-13:00 ⑫休日運動健康相談				
第1学習室（5階）			10:00-12:00 ⑪認知行動療法				
大学習室（5階）					13:00-15:00 ⑦高齢者良い歯のコンクール (表彰式)		
調理講習室（5階）			10:00-14:00 ⑩骨粗鬆症予防教室				
母子相談室（4階）		9:30-11:30 ⑨プレママ・プレパパ教室			13:30-15:30 ⑨プレママ・プレパパ教室		
健診センター（4階）		9:00-12:00 休日健診			13:30-14:30 ⑧スパッと 卒煙!!休日相談		
健診センター 歯科相談室（4階）		9:00-12:00 休日健診			13:00-15:00 ⑦高齢者良い歯のコンクール		
健診センター前 ホール（4階）		9:00-14:00 歯科技工士会の展示（事前申込不要）					
リハビリテーション プレイ室（3階）		10:00から ⑥ハミガキッズ セミナー					
第1研修室（3階）		10:00-11:30 ③放射線被ばくに 関する基礎知識	11:30-13:00 ④女性のための がん検診のすすめ		13:30-14:30 ⑤家庭でできる 食中毒予防		
第2研修室（3階）		9:00-15:00 ビデオ上映・パネル展示（事前申込不要）			13:30-15:00 ②おとなもこどもも!! ラジオ体操のススメ		
市民ホール（2階）		10:00-11:30 ①お腹スッキリ!!					

＜各イベントの内容と申込先＞

【①お腹スッキリ!!】保健師による運動効果の話と、すこやかんスタッフによるエアロビクスなどの運動の体験。お腹周りが気になる方におすすめ。
【対象】市内在住 20 歳以上 【定員】50 人 【申込締切】10/17(水)

【②おとなもこどもも!!ラジオ体操のススメ】健康維持法として注目のラジオ体操の正しい方法の体験。講師：元 NHK テレビラジオ体操／長野信一 【対象】市内在住、小学生以上 【定員】60 人 【申込締切】10/17(水)

【③放射線被ばくに関する基礎知識】自然放射線をはじめ放射線についてのわかりやすい話。講師：神奈川県放射線管理土部会・川崎市立川崎病院／齋藤敦子、横須賀三浦放射線技師会原子力災害特別派遣チーム(NAS チーム)・横須賀共済病院／沼田恭一、司会：聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院／大内幸敏 【定員】70 人 【申込締切】10/17(水)

【④女性のためのがん検診のすすめ】乳がん早期発見のために必要な乳がん検診の基礎や現状の解説。講師：横須賀共済病院／相ヶ瀬あゆ子、清川病院／大内里香、司会：茅ヶ崎市立病院／桂孝英 【定員】30 人 【申込締切】10/17(水)

【⑤家庭でできる食中毒予防】家庭でも発生する食中毒の正しい知識と予防方法の話。【定員】70 人 【申込締切】10/17(水)

【⑥ハミガキッズセミナー】試験紙を使った口の衛生状態テスト、個別口腔観察、幼児食の話。【対象】市内在住、生後 10 ル月～1 歳 3 ル月児 【定員】15 人 【申込締切】10/14(日)

【⑦高齢者良い歯のコンクール(70 歳代、80 歳代の部)】20 本以上の歯を持つ健康な人のコンクール参加者の募集。【申込締切】10/12(金)

【⑧スパッと卒煙!!休日相談】医師によるニコチン依存症や禁煙治療の話、個別相談。【対象】市内在住、20 歳以上 【定員】10 人 【申込締切】10/17(水)

【⑨プレママ・プレパパ教室】妊娠中の過ごし方や子育ての話、沐浴、おむつ交換実習、妊娠体験など。【対象】市内在住、妊娠週数 20 週以降の妊婦とその配偶者など 【定員】9:30～11:30、13:30～15:30 それぞれ 40 人 【申込締切】10/14(日)

【⑩骨粗鬆症予防教室】ヘルスマイトによるカルシウムを上手にとるための献立の調理実習。【対象】市内在住 40 歳～69 歳 【定員】20 人 【申込締切】10/11(木)

【⑪認知行動療法】うつ病における認知行動療法の効果についての講演。講師：独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター／松下幸生・栗田真里 【定員】90 人 【申込締切】10/17(水)

【⑫休日運動健康相談】健康に配慮しながら運動したい方を対象にした、保健師による運動についての個別相談。【定員】4 人 【申込締切】10/17(水)

【申込先】①～⑥および⑧～⑪はコールセンターTEL(822)2500、⑦は横須賀市歯科医師会 TEL(823)0062、⑫はすこやかん TEL(822)4411 へお申込みください。

横須賀三浦放射線技師会員は に限り、当会庶務にて申込みを取りまとめます。申込み希望者は、10/18(木)までに、当会事務局 または ymart001@ymart.jp までお申込み下さい。

【お問い合わせ】横須賀市 保健所健康づくり課 TEL(822)4300

【ウェブサイト】<http://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3130/suisin/2012wellcitysunday.html>