

身体測定&からだバランス体験講座 ～フィットネスクラブ連携トライアル事業～

フィットネスクラブの協力により開催される「身体測定&からだバランス体験講座」です。体組成計を使って体力年齢などを測定したり、健康づくりや体力づくりのためのポイントを教わったりすることができます。

フィットネスクラブ一覧

施設名	スポーツフィールド行田	コナミスポーツクラブ行田
所在地	緑町8-8	持田1-4-56
申し込み	8月18日(金)の午前10時から直接または電話で当該施設 ☎553-1666	8月17日(木)の午前10時から直接または電話で当該施設 ☎555-3541
日時	<p><全3日間> 1日目は次の①～④の中から希望する日を選択 2日目および3日目は同月中の希望する日に参加できます。</p> <p>【9月開催分】 ①9月2日(土)午後7時～7時50分 ②9月3日(日)午後1時30分～2時20分 ③9月6日(水)午前10時10分～11時 ④9月7日(木)午後1時30分～2時20分</p> <p>【10月開催分】 ①10月1日(日)午後1時30分～2時20分 ②10月4日(水)午前10時10分～11時 ③10月5日(木)午後1時30分～2時20分 ④10月7日(土)午後7時～7時50分</p>	<p>次のA～Cの講座の中から希望する講座を選択</p> <p>【8月実施分】 講座A：8月26日(土)午後1時15分～2時30分 講座B：8月28日(月)午前11時15分～午後0時45分 講座C：8月29日(火)午前11時15分～午後0時30分</p> <p>【9月実施分】 講座B：9月4日(月)午前11時15分～午後0時45分 講座C：9月5日(火)午前11時15分～午後0時30分 講座A：9月9日(土)午後1時15分～2時30分</p>
講座内容	<p>1日目：からだ測定、施設利用 2日目および3日目：軽運動、筋力アップ、ヨガ、プールなど</p>	<p>講座A「ボディバランス」 ・筋力、柔軟性、バランスの向上 講座B「ヨガ」 ・ポーズと呼吸法で心身をリラックス 講座C「アクアウォーキング」 ・水中で全身運動しながら歩きます</p>
定員	20人(先着順) ※①～④各5人まで	15人(先着順) ※各講座5人まで

- ▶対象 市内在住の20歳以上の方で、医師らから運動制限を受けていない方
- ▶参加費 無料
- ▶その他 一施設につき一度のみの利用となります。講座内容は、参加者や施設などの状況により変更の場合あり。
- ▶問い合わせ 当該施設または保健センター ☎553-0053



保 健 案 内

保健センター
長野2-3-17
TEL:553-0053
FAX:555-2551



子どもの健康

赤ちゃんクラス(申し込み不要)

日時 8月30日(水)午前10時30分～11時30分(午前10時から受け付け)
対象 平成29年6月生まれのお子さんとその保護者 ※対象者には通知します。
内容 4カ月児健診受診票の配布と健診の受診方法や予防接種・育児に関する説明

離乳食教室(初期)(要申し込み)

日時 9月13日(水)午前10時30分～11時30分(午前10時15分から受け付け)
対象 4～6カ月のお子さんとその保護者

離乳食教室(後期)(要申し込み)

日時 9月14日(木)午前10時30分～11時30分(午前10時15分から受け付け)
対象 9～11カ月のお子さんとその保護者

10カ月児相談(申し込み不要)

日時 8月21日(月)午前10時～11時30分(午前9時30分から受け付け)
対象 平成28年10月生まれのお子さんとその保護者 ※対象者には通知します
内容 身体測定、赤ちゃんとの遊ぶ(赤ちゃんとの遊びの紹介)、幼児期を迎える準備の話(予防接種、栄養、育児、歯科保健など)、運動発達、食事、育児などの相談

乳幼児健診(申し込み不要)

健診名 1歳6カ月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診
その他 転入されたお子さんで、前住所地で受診していない方は保健センターにご連絡ください。

※いずれも場所は保健センター

※4カ月児健診は市内指定医療機関での個別健診になります。

おとなの健康

健康相談(要申し込み)

日時 8月21日(月)
※時間は申し込みの際にお知らせします。
場所 保健センター
対象 食事や運動など健康に関する生活習慣について相談したい方
その他 随時、電話での相談も受け付けます。

こころの相談(要申し込み)

日時 8月30日(水)
※時間は申し込みの際にお知らせします。
場所 保健センター
対象 いつも不安、夜眠れない、生活のリズムが乱れている、自分の性格や人間関係に悩んでいるなど、心に悩みのある方
その他 随時、電話での相談も受け付けます。

休日や夜間の急な病気やけがで困ったときは

【休日急患診療】

期 日	医療機関名	電話番号
8月20日(日)	社幸会行田総合病院	552-1111
8月27日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
9月3日(日)	社幸会行田総合病院	552-1111
9月10日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000

診療時間 午前10時～午後5時

診療科目 内科、小児科、外科

※医療機関が変更されることがありますので、事前に問い合わせください。

病院に連れて行こうか、家で様子を見ようか迷ったとき
家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

①小児救急電話相談 #8000または ☎048-833-7911
相談時間【月～土曜日】午後7時～翌日午前7時

【日曜日、祝日、年末年始】午前7時～翌日午前7時
②大人の救急電話相談 #7000または ☎048-824-4199に電話し、音声ガイダンスに従ってボタン1を押す。
相談時間【月～土曜日】午後6時30分～10時30分
【日曜日、祝日、年末年始】午前9時～午後10時30分

受診できる医療機関を知りたいとき

①救急医療機関案内 #7000または ☎048-824-4199に電話し、音声ガイダンスに従ってボタン2を押す。受診可能な医療機関を案内します(歯科、口腔外科、精神科を除く)。24時間対応で、大人と子どもに対応します。

②行田市消防署 ☎550-2123

誤飲や誤食をしたとき

①つくば中毒110番 ☎029-852-9999(午前9時～午後9時)
②大阪中毒110番 ☎072-727-2499(365日24時間対応)

在宅医療窓口

◇「病気があがる、足が不自由で通院できない」「寝たきりの家族がいて床ずれが心配」などの相談があるとき

・在宅医療支援センター ☎553-2060
・相談時間 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

◇「歯科医院への通院が困難」「訪問歯科診療を行っている歯科医院を知りたい」などの相談があるとき

・在宅歯科医療推進窓口 ☎080-1391-8020
・相談時間 午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く) ※土・日曜日、祝日、年末年始を除く