



予要予約 対象 場所 内容 定員 持ち物 費用 申込み 主催 その他

事業名	とき	詳細
健康づくり 料理講習会	9月12日(火)	場鶴瀬西交流センター
	12日(火)	場水谷公民館
	13日(水)	場南畑公民館
	13日(水)	場ピアザ☆ふじみ
	14日(木)	場鶴瀬公民館(保育付き)
	19日(火)	場針ヶ谷コミュニティセンター
	21日(木)	場ふじみ野交流センター
はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 9月7日・14日・21日	対足腰の痛みや動きにくさをきっかけに、思うように健康管理や体力維持ができなくなってきた方で、要介護認定を受けていない方 場健康増進センター(送迎あり)
	金曜日コース 9月1日・8日・15日・22日	対作業療法士など専門職による個別相談と運動、心身の活動向上と、より豊かな地域参加を目指したグループ活動 費1回につき30円(保険代) ※いずれも10:00~12:30
知ってナットク 身近な健康相談室	9月26日(火) 9:00~16:00	対健康について相談のある方 場健康増進センター 他1人1時間程度 対生活習慣病や食事に関することについて保健師、管理栄養士による個別相談
ホッと安心 健康相談	9月7日(木)	場水谷東公民館 ふれあいサロン 対健康や体の状況に心配のある方
	9月14日(木)	場鶴瀬公民館 いきいき活動室 対看護師や保健師による個別相談
	9月26日(火)	場高齢者いきいきふれあいセンター ※いずれも13:30~15:30

集団検診

場健康増進センター ※申込み・問合せは健康増進センターへ ☎049-252-3771

集団検診名	対象・内容	受診料	受診期日	定員	申込開始日
ヘルス チェック	・18~39歳の方(昭和59年4月1日~平成18年3月31日に生まれた方) ・問診・身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・診察・骨の検査・胸部X線撮影 ※年度内1回の検診です。	2,000円	10月3日(火) 午前	80人	9月4日(月)
乳がん検診	・40歳以上の女性(昭和59年3月31日までに生まれた方)で、令和4年度(令和4年4月~令和5年3月)に受診していない方 ・問診、マンモグラフィ(X線撮影) ※2年に1回の検診です。	1,000円	10月6日(金) ・7日(土) 午前・午後	各100人	9月12日(火)

※乳がん検診…豊胸手術やペースメーカー挿入術を受けている方、妊娠中の方、妊娠の可能性がある方、授乳中の方、授乳終了後6か月未満の方は対象になりません。30歳代の女性が個別に検診を受けた場合、助成制度があります。詳しくはお問い合わせください。

9月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
3日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
10日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
17日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
18日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
23日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
24日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600

9月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
3日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
10日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
17日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
18日(祝) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
23日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
24日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111

※当番医は変更となる場合があります。

健康づくり料理講習会(保育付き)

子育て中の方、息抜きに参加しませんか。

とき 9月14日(木)午前10時~午後1時
(受付:午前9時45分から)

場所 鶴瀬公民館

対象 市内在住の方

定員 8人程度(申込順)

※保育あり(おおむね生後10か月以上のお子さん、3人程度。定員超は抽選)

費用 400円

申込 9月7日(木)午後5時15分までにFAX、直接または電話で

※市ホームページからも応募可

※メニューは左記の健康ガイド一覧表をご覧ください。

※保育を利用しない方の申込みも受け付けます。

問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

FAX049-255-3321



食育 健康ひろば

バランスもばっちり!お手軽クッキング教室

毎日忙しい、働き盛り世代の家庭向けの「おいしい・時短・楽・栄養バランス◎・洗い物が少ない」レシピです。

とき 9月30日(土)午前10時~午後2時

場所 ピアザ☆ふじみ

対象 市内在住の18~64歳くらいまでの方

メニュー 甘栗ごはん、テリマヨチキン、野菜たっぷりスープ

定員 16人(定員超は抽選)

講師 地域活動栄養士PFCの会

申込期間 9月22日(金)午後5時15分まで



甘栗ごはん



テリマヨチキン



野菜たっぷりスープ

野菜たっぷり!手作りパン教室(保育付き)

初めてパン作りをする方も挑戦しやすい内容です。

とき 10月12日(木)午前10時~午後2時

場所 ピアザ☆ふじみ

対象 市内在住の方

メニュー かぼちゃのパン

※カルツォーネはデモンストラーションのみ

定員 16人(定員超は抽選)

※保育あり(おおむね生後10か月以上のお子さん、3人程度。定員超は抽選)

講師 遠藤徳夫氏(香川調理製菓専門学校助教授)

申込期間 10月5日(木)午後5時15分まで



【共通事項】

費用 500円(当日集金)

申込 FAX、直接または電話で

※市ホームページからも応募可

※参加者本人がお申し込みください。

問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

FAX049-255-3321