

ロコモ予防サポーター養成講座

成人保健班

1月のプレパパママ教室
(全4回)

母子保健班

ロコモティブシンドローム予防のための運動を普及するため、地域で活躍するサポーターを養成します。

日 時 全11回 9:00～12:00

1月13日(木)、20日(木)、27日(木)、
2月3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、
3月3日(木)、7日(月)、10日(木)、14日(月)

場 所 すこやかセンター

対 象 下記の全ての項目に該当する人

- 市内在住の20歳以上
- 自身がロコモ予防のための運動習慣があり、広く運動普及に関心がある
- 講座の全過程に参加できる

内 容 講義(9:30～10:30)・トレーニング(11:00～12:00)
※3月14日は今後の活動についての話し合いを行います。

講 師 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科
教授 町田 修一 さん ほか

定 員 先着15人 **費 用** 3,000円

申込み 12月24日(金)まで

日時・内容 4回で1コース

- ①1月6日(木) 9:30～11:30
オリエンテーション、妊娠中の生活、
ママと赤ちゃんのお口の手入れ&栄養
- ②1月13日(木) 9:30～11:30
出産経過の話、リラックスしよう! マタニティヨガ
- ③1月20日(木) 9:30～11:30
お風呂の入れ方、おっぱいとミルクの話、
妊婦体験(パパ)
- ④1月27日(木) 9:30～11:30
産後の生活

場 所 すこやかセンター ※④のみ葉山キッズ・ランド

対 象 令和4年4・5・6月出産予定の初産婦の人

定 員 8組

持ち物 母子手帳

費 用 250円(テキスト代)

申込み 1月4日(火)までに電話

女性のがん検診のご案内

乳がん・子宮頸がん

個別検診を実施しています。希望する人は必ず予約をしてください。
今年度の集団検診は終了しており、すでに受診した人は受診できません。

実施期間 1月31日(月)まで

対 象 市内在住の女性で、令和4年3月31日現在で次のいずれかに該当する人

- ①乳がん ○エコー(超音波)検査:30歳～39歳 ○マンモグラフィ検査:40歳以上
※40歳～59歳で昨年度、マンモグラフィ検査を受けた人はエコー検査と交互検査となります。
- ②子宮頸がん ○20歳以上

検診費用 各2,000円(生活保護受給者は受給証明書持参で無料)

※乳がん・子宮頸がん検診クーポン券をお持ちの人は、無料です。

受診方法 「受診券」が必要です。受診券をお持ちでない人は、健康推進課へ問い合わせてください。

個別検診契約医療機関一覧

医療機関名	電話	住所	乳	子宮	予約電話可能時間
日吉台レディースクリニック	(92)1103	富里市日吉台2-9-6	×	○	月・火・木・金 9:00～11:30、15:00～16:00
弓立産婦人科	(93)8272	富里市七栄646-16	×	○	月・火・水・金 9:00～11:30、15:00～16:00 木 9:00～11:00
成田富里徳洲会病院 健診センター	(85)5313	富里市日吉台1-1-1	○	○	月～土 9:00～16:00
高根病院 健診センター	0479(70)8051	芝山町岩山2308	○	×	月～土 9:00～17:00
聖隷佐倉市民病院 健診センター	043(486)0006	佐倉市江原台2-36-2	○	○	月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:00

