ベビーマッサージ＆ママヨガ教室
赤ちゃんもお母さんも気持ちよく！　母子保健班

日　時　11月28日（木）
①9：45～　②10：45～
※兄弟姉妹と一緒に参加する場合には①に申込んでください。
場　所　すこやかセンター3階
内　容　お母さんと赤ちゃんのスキンシップを図る教室
講　師　助産師　戸村 恵理さん
対　象　令和6年5月～7月生まれ
※初めての参加限定
定　員　①②ともに10組
費　用　1組500円
持ち物　母子手帳・バスタオル
申込み　電話予約

シニアのための料理教室　成人保健班

ご自身の健康に気を配り、元気に暮らしていけることができるよう、生活習慣病予防と自立支援を目的に教室を開催します。

日　時　11月13日（水）10：00～13：00
場　所　すこやかセンター2階
内　容　市販品を使って簡単クッキング
対　象　市内在住の65歳以上の人
定　員　15人
参加費　500円
持ち物　エプロン・三角巾など頭につけるもの・手拭き用タオル・マスク・筆記用具
申込み　健康推進課窓口または電話で申込み

無料期間は令和7年3月31日まで
風しんの抗体検査及び予防接種　感染症予防班

風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染すると、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。ご自身と、これから生まれてくる赤ちゃんを社会全体で守るためにも、ぜひこの機会に抗体検査を受けましょう。

対　象　昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

受診の流れ

①令和5年4月に健康推進課から送付されたクーポン券（無料）と本人確認書類（免許証など）を持参のうえ、医療機関などで抗体検査を受けてください。

②抗体検査の結果、抗体価が低いと認められた場合、クーポン券の案内を参考に予防接種を受けてください。

その他　クーポン券を紛失された人、令和5年3月1日以降に富里市へ転入された人は、ご連絡ください。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

骨粗しょう検査　成人保健班

骨粗しょうとは、骨の密度が減少することで骨が弱くなり骨折しやすい状態です。閉経後、ホルモンバランスの変化によって起こりやすくなります。ぜひこの機会に検査を受けましょう。

日　時　令和7年1月24日（金）
①9：00～11：30　②13：00～14：30
場　所　すこやかセンター2階
対　象　令和7年3月31日時点で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳に達する女性
※令和6年4月以降未実施の人のみ
費　用　自己負担500円
申込み　予約不要

成田赤十字病院 公開健康講座　成人保健班

日　時　11月23日（土・祝）　14：00～15：30
場　所　赤坂ふれあいセンター 大会議室
内　容　じんましんや帯状疱疹
講　師　栗田　遼二さん（成田赤十字病院　皮膚科副部長）
定　員　80人
申込み　成田赤十字病院社会課に電話（☎（22）2311）または成田赤十字病院ホームページで受付
※詳しくは、赤十字病院社会課に問い合わせてください。

第35回 腎臓病を考える会　成人保健班

日　時　11月17日（日）13：00～15：30
場　所　ホテルポートプラザちば2階 ロイヤル
＜千葉市中央区千葉港8-5＞
内　容　①Stop！慢性腎臓病をめざす～Dr.さなかの治療戦略～
②CKDの食事療法～亜鉛について～
講　師　①佐中　孜さん
（医療法人靭生会メディカルプラザ市川駅　院長）
②三村　祐子さん
（医療法人靭生会メディカルプラザ市川駅　管理栄養士）
定　員　100人
申込み　事前申込不要

問 千葉県腎臓病協議会 ☎043（256）4661