

市民健康講座

健康行動はどいつと続けられないのか？

3日坊主克服法を教えます

あなたは、「やせたい」といふ気持ちがあるが、お菓子も食べたい「運動をしたいが時間がない」「健康に悪いがやめたくない」「休肝日の日はイライラしてしまう」など、わかっているけど、いざやってみると続かない...そんな経験を何度か繰り返してきませんか？

6月30日まで

風しん予防接種を実施

昭和54年4月2日〜昭和62年10月1日

昭和54年4月2日〜昭和62年10月1日生まれの未接種の方、希望者の方に、9月30日(火)まで風しん予防接種をおこない

「三鷹いきいきプラス」無料1人1講習会

対象は、おむね55歳以上の三鷹市在住・在勤の方。

3時30分、総合保健センターで。講師は早稲田大学人間科学部教授の竹中晃二さん。

在宅介護支援センター 介護教室

高齢者の権利を守る 東部地区高齢者支援連絡会主催

3時30分、三鷹市立老人保健施設(なかいどう)で。講師は、

意見が多くなってきた。また、心筋梗塞、脳血管障害、蛋白尿などが既に合併している患者さんで、それぞれ最も死亡率を減らせる血圧コントロールのデータが多く発表されています。

3時30分、三鷹市立老人保健施設(なかいどう)で。講師は、吉岡リハビリテーションセンターの野正

血圧コントロール目標

高血圧症は日本で最も多い慢性疾患で、代表的な生活習慣病の一つです。高血圧症の大きな問題の一つに、普段自覚症状がほとんどないため少々血圧が高くなってもあまり重大に思わないことがあげられます。

自己は安心して良いと考えられていると、いつの間にかサイレントキラーが近づいてくる可能性があります。

Table with 6 columns: 科目(曜日), 時間, 月回数, 月会費, 募集人員, 内容, 指導員名. Lists various courses like calligraphy, painting, and English classes.

※ 別途材料費が必要な教室があります。 ※ 受講生の年齢制限はありません。

三鷹第一作業所 利用者を募集
対象は、市内在住の18歳以上の方で、愛の手帳をお持ちの方。募集は若手名。電話連絡のうえ、ぜひ見学にお越しください。

精神保健福祉相談
平成15年4月から、市町村でも「精神保健福祉相談」を行います。

愛の一円玉募金
2千円 四ツ葉とさわクラブ
700円 さつき長寿会
400円 河原悦子
200円 岩井勇吉

ボランティア基金
14万7千800円 ボランティアコーナー利用者
2千800円 大浜ボランティアコーナー利用者

シルバー人材センターの生涯学習教室
4月から各種生涯学習教室の受講生を追加募集します。

三鷹第一作業所 利用者を募集
対象は、市内在住の18歳以上の方で、愛の手帳をお持ちの方。募集は若手名。電話連絡のうえ、ぜひ見学にお越しください。

三鷹第一作業所 利用者を募集
対象は、市内在住の18歳以上の方で、愛の手帳をお持ちの方。募集は若手名。電話連絡のうえ、ぜひ見学にお越しください。

一般寄付
5万円 三鷹不動産不動産
7万7千200円 リサイクル市民工房
9万2千200円 ニューヨーク利用者

3月の環境・食品衛生出張窓口
日時 3月20日(木)午後1時〜4時
場所 総合保健センター別館
業務内容
①環境・食品衛生の相談受付
②食品関係営業許可の申請および変更届などの受付
③環境衛生関係営業許可の申請および変更届などの受付
④受水タンクをもつ水道水、井戸水、プール水の水質検査容器的無料配付(検査の受付は別途保健所で行います。検査料金は9,900円です。なお、プール水は項目別料金です)
問合せ先 三鷹武蔵野保健所生活衛生課
54-2161
※次回は4月24日(木)です。