

市民健康講座

フラワーセラピー

花でコミュニケーション

花(植物)を通して新しい自分を再発見するフラワーセラピー。今回は生花とドライフラワーの中間、ちよつと不思議なワイルドフラワーを使ってクリスマス用の作品を作ります。アレンジメント教室とは違い、自分の感性の赴くまま自由に作品を作り上げていく過程を楽しむので、花を通じたコミュニケーションでストレスを解消してみませんか。

高齢者運動教室

～イスを使って筋力アップ～

自立して高齢期を過ごすために必要な筋力を維持・増進するための運動を紹介しましょう。

保健・栄養講習会

カロリー計算なしのダイエット

食欲の秋、三日坊主になりがちな体重コントロール。ダイエットのタイミングの探し方と、お弁当箱を使った計算なしのカロリーコントロール方法をお教えます。長続きするためのヒントを見つけてませんか？

赤ちゃんとお母さんのおともだちをつくらう

総合保健センターの育児講座

生後2・3カ月の赤ちゃん(第1子)とお母さんを対象に、助産士、栄養士の話し、体重測定などを行うほか、参加者同士の交流も図ります。ぜひ参加ください。

多発性硬化症講演会・相談会

治療中の方やその家族を対象に、病気や治療、日常生活の過ごし方についての専門医によるお話しと相談会。

第8回多摩コンチネンタルネットワーク交流会

「お漏らしも、物忘れも怖くない」テーマは「少しの生活の自由をにげない」。

骨軟部腫瘍の心配?

一生にどれくらいこの確立で、自分や家族に悪性の骨軟部腫瘍が発生するお考えですか?悪性の骨軟部腫瘍の疫学に関する報告では、実際の発生例は少数なため、その共通因子を見出すことが極めて困難です。そう言っても宝くじのように、何等かでも当たる可能性はありますので、心配の方や思い当たる所見がある方は、かかりつけ医や整形外科医を受診して相談してください。

軟部の悪性腫瘍は、先行疾患との関連や二次性には好発しますが、発生は転移性の悪性骨腫瘍に比べ圧倒的に少なく、年間150から200例と言われています。

骨腫瘍はレントゲン像でおおよその診断が可能であり、ほかに病歴や臨床症状、また確定診断するための病理組織が必要になります。

腫瘍を疑ったら、最低限レントゲン撮影と、必要であれば血液、尿検査を行います。

腫瘍と間違えやすいものには、局所性骨病変であるパジェット骨病、上皮小体機能亢進症で出現する褐色腫

赤十字家庭看護法・幼児安全法講習会

Table with 5 columns: 講習名, 講習区分, 開催日, 時間, 申込期日. Lists various seminars including home care and child safety.

日曜日・祝日・休日の診療はこちらへ. Includes a map of the area and contact information for emergency centers and clinics.

北野ハピネスセンター 1つばの相談室. Information about a consultation room for various issues, including a phone number and address.

東京都エイズ予防月間 11月16日(土)~12月15日(日). Information about AIDS prevention month, including dates and contact details for the prevention center.

11月の環境・食品衛生出張窓口. Information about an outreach window for environmental and food hygiene issues, including dates, location, and services provided.