

◎健康づくり課（保健センター）
 ☎ 973・3700、FAX 976・8896
 ☎ 411・0832 南二日町8・35

【凡例】

時とき・場場所・内内容・講講師・費費用（記載なしは無料）・対対象・定定員
 持持ち物・注注意事項・申申込み（記載なしは不要）・問問合せ

Pick Up!!

けんこう 健幸運動教室 11期募集

筑波大学の研究で作られたイーウェルネスシステムを使用し、身体活動量、ライフスタイルに応じた運動プログラムを提案します。

個別のプログラムを作成し、メタボ予防・改善から介護予防まで幅広い年代の人をサポートします。

■教室の曜日と時間（1コース約1時間30分）

開催曜日	コース	開始時間	定員※先着順
火曜日	夜間コース	午後7時	19人
金曜日	午前コース	午前10時	19人
	午後コース	午後1時30分	18人
日曜日	午前コース	午前10時	19人

期間 平成31年4～9月の6カ月間（全20回、各教室の継続は最長1年間）。3月実施の事前説明会と体力測定会には両日参加が必要。日程は問合せ。

場 市民体育館2階大会議室

内 ①筋力トレーニングと有酸素運動（エアロバイク）

②日ごろの運動量をレポートでお知らせ（月1回）

③栄養士による講座

対 40歳以上で医師から運動を禁止されていない市民（心臓ペースメーカー装着者は参加できません。）

費 6カ月分：1万8,000円（3月の体力測定会時、7月最初の回に各3カ月分9,000円を徴収）

※教室開始後の返金はできません

特典 教室終了後に健康に関するグッズをプレゼント

申・問 2月28日(木)までに健康づくり課



QRと記載の記事は、このQRコードからも申込みできます。

詳しくは、市ホームページ (<http://www.city.mishima.shizuoka.jp/shinsei.html>)

講座・募集

女性の健幸に関心のある人、
必見!

時 3月24日(日)

午後1時30分～4時30分

場 生涯学習センター講義室

内 講演会「女性のライフデザイン

ンにおけるホルモンのはたら

き」※本講演会は、平成30年

9月30日に実施される予定で

したが、台風のため延期に

なつたものです

場 産婦人科医・ヨガインストラ

クター・高尾美穂さん

費 一般6000円、学生1000円

対 どなたでも

定 150人（うち学生50人）

申 QRフォームから申し込み

問 エスウェル講演会

企画実行委員会

✉ swwel.kouenkai@gmail.com

ai@gmail.com



スマートウェルネスみしま協働

事業 クローズアップスクール

「花粉症編」

時 2月18日(月)午前11時～正午

場 ウェルシア三島三好店内ウエ

ルカフェ

内 これから気になる花粉症！ど

んな症状なのか？簡単に出来

る対策はないのか？など、薬

剤師が分かりやすく解説しま

す。※参加者に試供品配布

講 薬剤師…

伊藤学さん、三浦一輝さん

定 12人※応募多数時抽選

申・問 2月12日(火)までに

健康づくり課

酒害相談

「お酒がやめられない」など、

お酒について、三島断酒会が

アルコールによる悩みや相談に

応じます。ひとりで抱えこまず、

ぜひ、ご相談ください。

時 原則毎月第1火曜日

午前10時～正午

※日程については変更になる場

合があります。また、指定日

に都合がつかない場合は、日

程の調整も可能です。ご相談

ください。

場 保健センター

申・問 前日までに健康づくり課

三島断酒会 971・2641

夜間・休日に急病になったときは

科目	内科・外科・小児科		外科	耳鼻科・眼科 産婦人科	休日の歯科診療		
担 当 医 療 機 関	三島メディカル センター 南本町(4・31)	沼津夜間救急 医療センター (日の出町1・15)	三島消防署※当番医を紹介		2月3日(日)	田村歯科医院(徳倉)	☎980・1800
平日夜間	午後6時～10時	午後8時30分～ 翌日午前7時	午後10時～ 翌日午前9時		2月10日(日)	土と光ともりの歯医者 さん(中)	☎973・2358
土 曜 日	午後2時～9時	午後6時～ 翌日午前7時	午後9時～ 翌日午前9時		2月11日(月・祝)	鳥居歯科医院(光ヶ丘)	☎988・3030
日 曜 日 祝 日	午前9時～ 午後9時			午前8時～ 午後5時	2月17日(日)	ないとう歯科医院 (徳倉)	☎988・9087
連 絡 先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ		2月24日(日)	ヒロ歯科医院(梅名)	☎977・8241
備 考	119番での問合せはご遠慮ください。 番号をよく確かめておかけください。 受診時は、保険証を持参してください。						

夜間・ 休日 相談先

- ・静岡県内の当番医情報 ☎ 0800・222・1199
- ・子どもの救急電話相談 ☎ # 8000、☎ 054・247・9910
：午後6時～翌朝8時
- ・精神科救急情報 ☎ 054・253・9905：24時間対応
- ・救急テレホンサービス ☎ 983・0116
- ・三島メディカルセンター ☎ 972・0711：音声ガイダンス

歯科診療時間 午前9時～午後4時
※詳細は市ホームページの「歯科休日診療当番表」
をご覧ください。

三島市 歯科休日

検索

ほけんの相談・健診・講習

事業	日	時間	対象・内容	会場
乳幼児健康相談会	2月12日(木)	受付:午前9時15分～10時15分	身体測定・育児・発達相談	保健センター 北上文化プラザ
	2月26日(木)	受付:午前9時30分～10時30分		
前期離乳食講習会	2月20日(水)	午前10時15分～正午 ※要予約、受付:午前10時から	満4～5カ月児	保健センター
後期離乳食講習会	3月6日(水)	午前9時15分～正午 ※要予約、受付:午前9時から	満8～9カ月児	
3カ月児健康教室	2月7日(木) 3月7日(木)		満3カ月児(健診・予防接種の受け方・育児全般)	
1歳6カ月児健康診査	3月5日(木)	対象者には通知 ※時間、内容の詳細は通知参照	満1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	2月15日(金)		満2歳児	
3歳児健康診査	2月21日(木)		満3歳児	
2歳6カ月児・3歳6 カ月児フッ化物塗布	2月15日(金)	対象者には各健診で案内	満2歳6カ月児・満3歳6カ月児	
総合健康相談会	2月12日(木)	受付:午前9時30分～11時30分	血圧・体組成測定・超音波骨密度測定・健康相談	
栄養個別相談会	毎週月曜日	午前9時15分～正午※要予約	大人の食に関する困りごとや生活習慣病予防の相談	
酒害相談	3月5日(木)	午前10時～正午※要予約	本人や家族のアルコールによる悩み相談	
東部わかちあい 「すみれの会」	2月16日(土)	午後1時30分～3時30分 ※申込不要 ☎054・286・9245	大切な人(家族、友人など)を自死で亡くされた人が 語り合う会	ぬまづ健康 福祉プラザ
こころの電話相談		祝日を除く月曜～金曜日、午前8時30分～午後5時 ※専用電話 ☎922・5562	こころの悩み相談	東部保健所
エイズ検査・梅毒検査 B型・C型肝炎検査		検査により曜日・時間の指定あり ※要予約 ☎920・2109	各種採血検査	