

肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診・結核健診(単独実施分)

市に住民登録があり、特定健康診査などと同時に受診する機会のない方に①肝炎ウイルス検診②前立腺がん検診③結核健診の単独検診を実施します。

対象 ①40歳以上で肝炎ウイルス検診を受けたことが無い方②50歳以上の男性③65歳以上の方

実施期間 いずれも8月1日(月)〜12月31日(土)

実施場所 市内指定医療機関

検査方法 ①②は血液検査・③は胸部エックス線撮影

費用 ②のみ千円・①③は無料

健康チャレンジ

対象 平成28年度特定健診結果で、特定保健指導の対象となった方。各先着30人

日時 ①8月29日(月)②8月30日(火)いずれも午前10時〜正午

場所 ①健康センター②生涯学習センター

内容 各種測定・健診結果の説明・健康プランづくりなど

YOGA教室&メタボ&ロコモ予防改善

対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着50人

日時 8月30日(火)午前10時〜11時30分

場所 生涯学習センター

対象 市内在住・在勤で医師より運動制限されていない18歳以上の方。先着25人

日時 8月31日(水)午前10時〜11時30分

実施場所 市内指定医療機関

検査方法 ①②は血液検査・③は胸部エックス線撮影

費用 ②のみ千円・①③は無料

健康大学実技コース「シェイプアップ教室」

対象 市内在住・在勤で医師より運動制限されていない18歳以上の方。先着25人

日時 8月31日(水)午前10時〜11時30分

実施場所 市内指定医療機関

検査方法 ①②は血液検査・③は胸部エックス線撮影

福祉

高齢者や障害のある方で、生活上でお困りの方に弁護士が無料で相談に応じます。

日時 8月24日(水)午前10時〜正午

場所 コミュニティプラザひまわり

対象 おおむね65歳以上の方

日時 8月17日(水)午後1時30分〜3時30分

実施場所 地域包括ケア推進課

検査方法 ①②は血液検査・③は胸部エックス線撮影

費用 ②のみ千円・①③は無料

脳トレ元気塾カラオケで運動と脳トレ

対象 市内在住・在勤で医師より運動制限されていない18歳以上の方。先着25人

日時 8月17日(水)午後1時30分〜3時30分

実施場所 市内指定医療機関

検査方法 ①②は血液検査・③は胸部エックス線撮影

子育て

対象 市内在住・在勤の親と1歳半〜未就学児の子ども。先着30組

日時 9月7日(水)午前10時〜11時(都合の悪い場合は9月14日(水)でも可)

場所 市民体育館

対象 市内在住・在勤の親と1歳半〜未就学児の子ども。先着30組

日時 9月7日(水)午前10時〜11時(都合の悪い場合は9月14日(水)でも可)

実施場所 市民体育館

検査方法 ①②は血液検査・③は胸部エックス線撮影

費用 ②のみ千円・①③は無料

子育て

対象 市内在住・在勤の親と1歳半〜未就学児の子ども。先着30組

日時 9月7日(水)午前10時〜11時(都合の悪い場合は9月14日(水)でも可)

実施場所 市民体育館

検査方法 ①②は血液検査・③は胸部エックス線撮影

生涯学習

個人レッスンします！PC入門・ワード・エクセルおよび各種応用編は1対1でレッスンします。

日時 9月1日〜11月24日の毎週木曜日午後0時45分〜1時30分(祝日と10月13日を除く・全10回)

実施場所 東所沢スポーツクラブ

対象 60歳以上で、階段の上り下りができる健康な方。定員50人(応募者多数の場合は抽選)

日時 9月1日(月)〜11月24日(水)の毎週木曜日午後0時45分〜1時30分(祝日と10月13日を除く・全10回)

実施場所 東所沢スポーツクラブ

検査方法 ①②は血液検査・③は胸部エックス線撮影

費用 5千円(保険料他)

水ウォーキング教室

対象 60歳以上で、階段の上り下りができる健康な方。定員50人(応募者多数の場合は抽選)

日時 9月1日(月)〜11月24日(水)の毎週木曜日午後0時45分〜1時30分(祝日と10月13日を除く・全10回)

実施場所 東所沢スポーツクラブ

検査方法 ①②は血液検査・③は胸部エックス線撮影

子育て

対象 市内在住・在勤の親と1歳半〜未就学児の子ども。先着30組

日時 9月1日(月)〜11月24日(水)の毎週木曜日午後0時45分〜1時30分(祝日と10月13日を除く・全10回)

実施場所 東所沢スポーツクラブ

対象 60歳以上で、階段の上り下りができる健康な方。定員50人(応募者多数の場合は抽選)

日時 9月1日(月)〜11月24日(水)の毎週木曜日午後0時45分〜1時30分(祝日と10月13日を除く・全10回)

実施場所 東所沢スポーツクラブ

検査方法 ①②は血液検査・③は胸部エックス線撮影

費用 5千円(保険料他)

水ウォーキング教室

対象 60歳以上で、階段の上り下りができる健康な方。定員50人(応募者多数の場合は抽選)

日時 9月1日(月)〜11月24日(水)の毎週木曜日午後0時45分〜1時30分(祝日と10月13日を除く・全10回)

実施場所 東所沢スポーツクラブ

検査方法 ①②は血液検査・③は胸部エックス線撮影

子育て

対象 市内在住・在勤の親と1歳半〜未就学児の子ども。先着30組

日時 9月1日(月)〜11月24日(水)の毎週木曜日午後0時45分〜1時30分(祝日と10月13日を除く・全10回)

実施場所 東所沢スポーツクラブ

対象 60歳以上で、階段の上り下りができる健康な方。定員50人(応募者多数の場合は抽選)

日時 9月1日(月)〜11月24日(水)の毎週木曜日午後0時45分〜1時30分(祝日と10月13日を除く・全10回)

実施場所 東所沢スポーツクラブ

検査方法 ①②は血液検査・③は胸部エックス線撮影

費用 5千円(保険料他)

水ウォーキング教室

対象 60歳以上で、階段の上り下りができる健康な方。定員50人(応募者多数の場合は抽選)

日時 9月1日(月)〜11月24日(水)の毎週木曜日午後0時45分〜1時30分(祝日と10月13日を除く・全10回)

実施場所 東所沢スポーツクラブ

検査方法 ①②は血液検査・③は胸部エックス線撮影

子育て

対象 市内在住・在勤の親と1歳半〜未就学児の子ども。先着30組

日時 9月1日(月)〜11月24日(水)の毎週木曜日午後0時45分〜1時30分(祝日と10月13日を除く・全10回)

実施場所 東所沢スポーツクラブ

対象 60歳以上で、階段の上り下りができる健康な方。定員50人(応募者多数の場合は抽選)

日時 9月1日(月)〜11月24日(水)の毎週木曜日午後0時45分〜1時30分(祝日と10月13日を除く・全10回)

実施場所 東所沢スポーツクラブ

検査方法 ①②は血液検査・③は胸部エックス線撮影

費用 5千円(保険料他)

水ウォーキング教室

対象 60歳以上で、階段の上り下りができる健康な方。定員50人(応募者多数の場合は抽選)

日時 9月1日(月)〜11月24日(水)の毎週木曜日午後0時45分〜1時30分(祝日と10月13日を除く・全10回)

実施場所 東所沢スポーツクラブ

検査方法 ①②は血液検査・③は胸部エックス線撮影

子育て

対象 市内在住・在勤の親と1歳半〜未就学児の子ども。先着30組

日時 9月1日(月)〜11月24日(水)の毎週木曜日午後0時45分〜1時30分(祝日と10月13日を除く・全10回)

実施場所 東所沢スポーツクラブ

対象 60歳以上で、階段の上り下りができる健康な方。定員50人(応募者多数の場合は抽選)

日時 9月1日(月)〜11月24日(水)の毎週木曜日午後0時45分〜1時30分(祝日と10月13日を除く・全10回)

実施場所 東所沢スポーツクラブ

検査方法 ①②は血液検査・③は胸部エックス線撮影

費用 5千円(保険料他)

水ウォーキング教室

対象 60歳以上で、階段の上り下りができる健康な方。定員50人(応募者多数の場合は抽選)

日時 9月1日(月)〜11月24日(水)の毎週木曜日午後0時45分〜1時30分(祝日と10月13日を除く・全10回)

実施場所 東所沢スポーツクラブ

検査方法 ①②は血液検査・③は胸部エックス線撮影

子育て

対象 市内在住・在勤の親と1歳半〜未就学児の子ども。先着30組