

お知らせ

碑文谷保健センターは  
3月28日で業務を終了します

4月からの主な受付窓口は次のとおりです。

※3月31日(月)は、総合庁舎本館3階保健予防課で受け付け

**保健予防課**

- 医療費助成の申請(精神・難病)・精神障害者保健福祉手帳の申請ほか

**地域保健課(総合庁舎本館3階)**

- 保健相談(母子・精神・歯科・栄養ほか)
- 乳幼児健診
- 妊娠届の受け付け・母子健康手帳の交付
- 妊婦面接
- ほか

碑文谷保健センターは、施設の老朽化と児童相談所の設置などに向けた準備のため、3月28日で業務を終了します。詳細は区(コード①)をご覧ください。



- 妊娠届のオンライン申請開始に伴い、戸籍住民課と地区サービス事務所の妊娠届の受け付け・母子健康手帳の交付は3月31日で終了します
- こども家庭センター(8面参照)で、妊娠届の受け付けと母子健康手帳を交付します
- 腸内細菌検査(検便)は3月12日で受け付けを終了します。民間検査機関をご利用ください

☎碑文谷保健センター保健サービス係(☎3711-6446、FAX5722-9330)

お知らせ

会食サービス(4~9月)の  
利用者を募集します

地域のかたと一緒に栄養バランスのとれた食事を取り、生活の改善を図るサービスです。栄養士による栄養相談も行います。詳細は区(コード②)をご覧ください。



| 会場                                         | 日時(祝・休日を除く)ほか                | 定員(抽選) |
|--------------------------------------------|------------------------------|--------|
| 高齢者センター<br>(目黒1-25-26 田道ふれあい館内、☎5721-2291) | 毎週月・木曜日12:00~13:00<br>☎60歳以上 | 各20人   |
| こぶしえん(下目黒6-18-2、☎5722-5550)                | 毎週金曜日12:00~13:00             | 12人    |
| 特別養護老人ホーム中目黒(中目黒5-7-35、☎5704-3631)         | 毎週火曜日12:00~13:00             | 15人    |
| 特別養護老人ホーム東山(東山3-24-6、☎3791-8451)           | 毎週木曜日12:00~13:00             | 15人    |
| 特別養護老人ホーム東が丘(東が丘1-6-4、☎5481-5639)          | 毎週金曜日12:00~13:00             | 15人    |
| さんホーム目黒(目黒3-20-8、☎6303-3137)               | 毎週水曜日12:00~13:00             | 15人    |

**地域包括支援センター**(月~土曜日8:30~19:00。土曜日は17:00まで。祝・休日を除く)

- 北部(大橋1-5-1 クロスエアタワー9階、☎5428-6891、FAX3496-5215)
- 南部(碑文谷1-18-14 碑小学校内南西側、☎5724-8033、FAX3719-2031)
- 東部(総合庁舎本館1階、☎5724-8030、FAX3715-1076)
- 西部(柿の木坂1-28-10、☎5701-7244、FAX3723-3432)
- 中央(中央町2-9-13 食販ビル内、☎5724-8066、FAX5722-9803)

☎次のいずれかに該当する区内在住者

- ①65歳以上で一人暮らし
- ②世帯全員が65歳以上
- ③日中、65歳以上のみになる

¥1食400円

☎3月3日までに、総合庁舎本館2階高齢福祉課、地域包括支援センター(下記参照)、各会場(左表)の窓口へ

☎高齢福祉課いきがい支援係  
(☎5722-9837、FAX5722-9474)

7年度

いこいの家講習会



③



区内在住の60歳以上のかたを対象に、初めてのかたにもわかりやすい講習会を開催します。詳細は、募集案内(老人いこいの家・高齢者センターなどで配布)、または区(コード③)をご覧ください。

☎高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9719、FAX5722-9474)

| いこいの家名              | 講習種目名・開催日程                                                           |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 駒場<br>(駒場1-26-6)    | ・皆で元気になろう体操で 時第3金曜日午後<br>・みんなの歌の会 時第4月曜日午前                           |
| 菅刈<br>(青葉台2-10-18)  | ・骨盤体操 時第1金曜日午前<br>・楽しい大人の塗り絵 時第2月曜日午後                                |
| 東山<br>(東山2-24-30)   | ・みんなで唄いましょう 時第2金曜日午後<br>・スマートフォン講習会 時第3火曜日午後<br>・楽しいリラックス体操 時第3水曜日午後 |
| 烏森<br>(上目黒3-44-2)   | ・だれでもできるチアダンス 時第2火曜日午前<br>・歌をうたおう 時第4金曜日午後                           |
| 上二<br>(上目黒2-10-4)   | ・皆で歌おうポップスコラス 時第3火曜日午前<br>・骨盤体操 時第3木曜日午前                             |
| 田道<br>(目黒3-1-18)    | ・心うれしい季節の塗り絵 時第2月曜日午前<br>・フラダンス 時第4月曜日午前                             |
| 三田分室<br>(三田2-10-33) | ・スマートフォン講習会 時第2金曜日午後<br>・ストレッチ体操 時第3火曜日午後                            |
| 下目黒<br>(下目黒2-20-19) | ・健康気功 時第1水曜日午前<br>・手縫いでハンドメイド(洋裁) 時第1木曜日午後                           |
| 不動<br>(下目黒6-8-23)   | ・楽しくストレッチ 時第2火曜日午前<br>・みんなで元気に歌おう 時第3木曜日午前                           |
| 上目黒<br>(上目黒4-18-15) | ・皆で歌おうポップスコラス 時第2火曜日午後<br>・楽しいいけばな 時第2金曜日午後                          |
| 中町<br>(中町1-6-19)    | ・チェアヨガ 時第1金曜日午前(*1)<br>・ABCからの英会話 時第3金曜日午前                           |
| 五本木<br>(五本木2-11-29) | ・しなやか体操 時第1月曜日午前<br>・楽しい風景画 時第2月曜日午前                                 |

\*1 いすを使って行うヨガ

時5月~8年2月(実施回数は講習種目により異なる)

¥原則無料(材料費・テキスト代などが必要な場合あり)

☎往復ハガキ(1枚につき1講習種目。同一講習種目は1会場のみ申し込み可)に、いこいの家名、希望講習種目名、住所、氏名(ふりがな)、電話、年齢、性別、竹の子クラブ(旧老人クラブ)加入の有無と、返信ハガキに住所・氏名を書いて、3月10日(必着)までに、高齢福祉課いきがい支援係(〒153-8573目黒区役所(住所不要))へ

※各講習種目は定員があります。受講の可否は3月末にお知らせします

| いこいの家名                | 講習種目名・開催日程                                               |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|
| 鷹番<br>(鷹番3-17-20)     | ・スマートフォン講習会 時第1月曜日午後<br>・太極拳 時第1火曜日午後                    |
| 月光原<br>(目黒本町4-16-18)  | ・皆で歌おうポップスコラス 時第3木曜日午前<br>・リラックス体操 時第4火曜日午前              |
| 向原<br>(目黒本町5-22-11)   | ・ときめきウォーキング 時第1月曜日午前                                     |
| 碑<br>(碑文谷2-16-6)      | ・スマートフォン講習会 時第1金曜日午前<br>・チェアヨガ 時第3水曜日午前(*1)              |
| 原町<br>(原町2-2-14)      | ・ポピュラー・懐かしの歌 時第1火曜日午後<br>・楽しい風景画 時第2水曜日午前                |
| 大岡山東<br>(碑文谷3-15-5)   | ・骨盤体操 時第1木曜日午前<br>・歌を楽しもう 時第2水曜日午前                       |
| 平町<br>(平町2-4-10)      | ・リラックス体操 時第1火曜日午前<br>・英語で楽しもう世界昔話(グリム名作集) 時第2水曜日午前       |
| 中根<br>(大岡山1-37-2)     | ・太極拳 時第3水曜日午前<br>・スマートフォン講習会 時第4木曜日午前                    |
| 自由が丘<br>(自由が丘1-23-26) | ・しなやか体操 時第3火曜日午前<br>・簡単クラフトバンド手芸 時第3金曜日午後(*2)            |
| 宮前分室<br>(八雲3-22-15)   | ・楽しくチェアヨガ 時第1木曜日午前(*1)<br>・楽しい絵手紙 時第4木曜日午前               |
| 八雲<br>(八雲1-10-5)      | ・気功 時第1火曜日午前<br>・みんなで唄いましょう 時第2水曜日午後<br>・楽しい風景画 時第2金曜日午前 |
| 東根<br>(東が丘1-7-14)     | ・筋トレとストレッチ 時第1火曜日午後<br>・楽しくうたおう 時第3金曜日午後                 |

\*2 手芸用の紙ひもで小物を作る