

9月1日～9月15日の休日急病診療所・休日薬局

受付時間＝午前9時～午後5時（詳細は各医療機関にお問い合わせください）

問保健センター ☎378-3421
（土・日曜日、祝日＝稲城消防署 ☎377-7119）

日程	医療機関	薬局	地区
9月6日（日）	あべ内科クリニック ☎379-4870	稲城駅前薬局 ☎370-8370	東長沼
9月13日（日）	稲城診療所 ☎377-6128	タイズ薬局あおい ☎379-4382	大丸

9月の乳幼児健診等事業

場問おやこ包括支援センター（保健センター内） ☎378-3434

事業名	対象	実施日	備考
あかちゃん訪問	生後4カ月まで	個別に実施	申込フォーム（チラシ参照）より出生通知票を提出してください。 ※チラシは母子健康手帳に同封
3～4カ月児健康診査	令和8年5月生まれ	対象者へ個別に通知（10月になる場合もあります）	通知が届かない場合はお問い合わせください。
1歳6カ月児健康診査	令和7年2月生まれ		
3歳児健康診査	令和5年8月生まれ		
1歳児歯科健康診査	令和7年8月生まれ		

※3～4カ月児健康診査時に6～7カ月・9～10カ月児健康診査の受診票を交付します。
※1歳児歯科健康診査は第1子・多胎児が対象となります。第2子以降の受診を希望される方はお問い合わせください。

健康医療

土曜日に開催
検診車による
肺がん検診

定80人（申込者多数の場合は抽選し、結果を全員に通知）
内問診、胸部エックス線検査
費1880円（3割負担の場合）
申申込フォーム（下記参照）、郵送、窓口
限9月11日（金）
場先問保健センター（〒206・0804稲城市百村112の1）
☎378・3421



胸部エックス線検査による肺がん検診を検診車で実施します。1日20本以上たばこを吸う方は、この検診とは別に実施するCT検査をおすすめします。

ストレスチェック
こころの体温計

スマートフォンやパソコンを利用し、いつでも簡単にストレス度や落ち込み度をチェックできます。
市Web（下記参照）からチェックできますので、ぜひご利用ください。



災害情報・地域情報をお知らせ！
稲城市LINE公式アカウント

LINEで友達に追加
稲城市 LINE
問秘書広報課広報広聴係

問保健センター ☎378・3421
自殺防止！
東京キャンペーン

9月は東京都の自殺対策強化月間です。東京都では、関係団体と連携し、重点的に特別相談や普及啓発に取り組みます。詳細は「東京都保健医療局」
（下記参照）をご覧ください。
問保健センター ☎378・3421



オーエンス健康プラザ
楽しく体を動かしましょう

場先問オーエンス健康プラザ（〒206-0801稲城市大丸1171） ☎370-2280

10月オンライン教室

スタジオのレッスンがZoomを使用して気軽に自宅で受けられます。詳細は「オーエンス健康プラザ」☎（右記参照）をご覧ください。

代謝アップヨガ

日時火曜日午後7時30分～8時30分

ピラティス

日時土曜日午前9時～10時

ボクシングEX

日時土曜日午後3時25分～4時25分

パワーヨガ

日時日曜日午前9時～10時

◆共通事項

対16歳以上の方

定各25人（申込者多数の場合は抽選）

費1教室＝2,150円、選べる3教室コース＝4,650円、おまとめコース＝6,150円

申申込フォーム〔9月1日（火）午前9時～〕

※オーエンス健康プラザの利用登録がない方は電話
限9月20日（日）



子供水泳教室

ひよこクラス

水中を歩く、水に顔をつける、潜る、浮かぶ等、泳げるようになるために必要な水慣れのクラスです。

対小学1～3年生で自分で着替えができる方
※着替えに不安がある方はご相談ください。

日9月18日～10月23日の金曜日（全6回）

めだかクラス

泳ぎに自信のない子のためにクロールの息継ぎとバタ足の習得を目指すクラスです。

対小学4～6年生の方

日9月17日～10月29日の木曜日（全6回）

※9月24日を除く

◆共通事項

時午後5時～5時50分

定各20人（申込先着順）

費1万1,700円

申申込フォーム（右記参照）〔9月3日（木）午後6時～〕



▲ひよこクラス



▲めだかクラス

10～12月の開講教室

コース型教室

対日時内費 下表参照

定各20人（申込者多数の場合は抽選）

※「ベビーと一緒に♪ママヨガ」「2～3歳のふれあい親子体操」は親子13組

健康教室

生活習慣病予防運動定着コース

脂質・血糖が高い、メタボ等の方が運動を習慣化させるためのスタートアップコースです。

対30歳以上の方

日10月4日（日）～12月28日（月）

定10人（申込者多数の場合は抽選）

内トレーニングジム利用20回、マシン講習会1回、スタジオミニレッスン6回、栄養講話1回、身体評価2回

費1万2,850円

コース型教室

教室名	対象	開催日	時間	参加費
月曜の朝ヨガ	16歳以上の方	10月5日～12月21日の月曜日(全11回) ※10月12日を除く	午前9時25分 ～10時25分	各6,750円
月曜ピラティス			午前10時45分 ～午前11時45分	
ヒーリングヨガ			午後7時30分 ～8時30分	
シェイプアップアクア			午後7時～7時50分	7,850円
骨盤体操			10月6日～12月22日の火曜日(全11回) ※11月3日を除く	午後1時～2時
はじめて4泳法	16歳以上で クロールが泳げる方		午前11時 ～11時50分	7,850円
元気アップ教室 ウォーター＆フロア	60歳以上の方	10月1日～12月17日の木曜日(全12回)	午前9時30分 ～10時20分	8,150円
フラダンス	16歳以上の方		午前10時～11時	各7,350円
リフレッシュヨガ			午後2時30分 ～3時30分	
アクアビクス				午後7時～7時50分
ベビーと一緒に♪ママヨガ	生後1～6カ月の親子 ※1カ月検診で母子共に健康と診断された方	10月2日～12月18日の金曜日(全12回)	午前9時35分 ～10時35分	各7,350円
金曜はじめてピラティス	16歳以上の方		午前11時～正午	
ダンス体操de アンチエイジング	40歳以上の方		午後2時30分 ～3時30分	
中級水泳4泳法	16歳以上で 25m泳げる方			午前9時40分 ～10時30分
2～3歳の ふれあい親子体操	2～3歳のお子さんと その保護者(両親または 祖父母)	10月3日～12月19日の土曜日(全12回)	午前10時～11時	各7,350円
土曜ピラティス	16歳以上の方		午前10時20分 ～11時20分	
腰痛改善ピラティス		午前10時～11時		
日曜はじめてピラティス		午前11時15分 ～午後0時15分		