

3月1日～8日は女性の健康週間

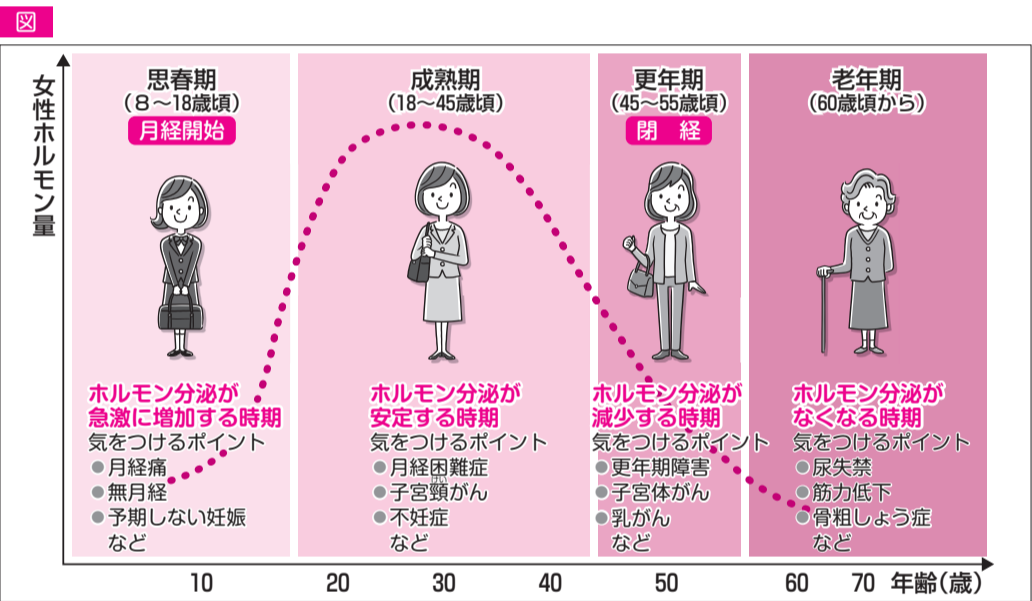
女性の健康を応援します

女性の健康に関する相談・支援拠点の女性健康支援センターでは、女性が安心して生活できるように様々な支援を行っています。全て女性職員が対応しますので、安心してご利用ください。

問合せ
女性健康支援センター ☎3579-2306

女性の体のライフサイクル

女性の体は、生涯を通じてホルモンバランスが大きく変動するため、各年代で心配な病気・健康管理方法が変化します(☒参照)。体や心の変化を正しく知り、自分の体と上手につきあいましょう。



支援案内

保健師による女性の健康相談
女性特有のがん・月経・更年期などの相談、専門相談・医療機関の紹介を行っています。
▶とき=平日、9時～17時 ▶ところ=女性健康支援センター

婦人科医による専門相談(予約制)
婦人科系の病気・妊娠・不妊などの相談を行っています。
▶とき=月1回、9時～11時30分※相談時間は1人30分 ▶ところ=女性健康支援センター

女性健康セミナー
女性に多い病気・女性の健康づくりに関する講座・動画配信を行っています。

尿もれ予防体操教室
尿もれ・頻尿を予防・改善する骨盤底筋体操を行っています(月1回)。

体験者の会
乳がん体験者の会・子宮がん体験者の会・甲状腺の病気を体験した方の会を開催しています。

【いずれも】
※詳しくは、区ホームページをご覧ください。

乳がん体験者の会 いたばし オアシスの会
▶とき=2月28日(水)13時30分～15時30分 ▶ところ=板橋区保健所
▶内容=体験・療養上の悩みなどの語り合い ▶対象=区内在住・在勤で、乳がんを体験した、またはこれから治療を始める女性 ▶定員=20人(申込順) ▶申込・問=2月5日(月)朝9時から、電話で、女性健康支援センター

知っておきたいお通じの話
▶とき=3月5日(火)10時～12時 ▶ところ=板橋区保健所
▶内容=講義 ▶講師=NPO法人日本コンチネンス協会コンチネンスアドバイザー 北廣和江 ▶対象=区内在住・在勤・在学の女性 ▶定員=30人(申込順) ▶持物=フェイスタオル ▶申込・問=2月5日(月)朝9時から、電話で、女性健康支援センター

春の図書館行事

※申込方法の明示がないものは、当日、直接会場へ。
※中央図書館は第2月曜・月末日休館、そのほかの図書館は第3月曜・月末日休館。
※氷川図書館は2月5日(月)～16日(金)休館

行事	とき	内容	対象	定員	ところ・申込・問
えいごでおはなし会	2月12日(休) 13時30分～14時15分	英語の歌や手遊び・絵本の読み聞かせ	小学生とその保護者	15組(申込順)	2月3日(出)朝9時から、直接または電話で、高島平図書館 ☎3939-6565
おとなのストーリーテリング	2月23日(祝) 14時～15時30分	板橋おはなしの会による素話	中学生以上	40人(先着順)	高島平図書館 ☎3939-6565
赤塚のんびりさんぽ	2月23日(祝) 13時45分～16時	観光ボランティアによる地域の名所めぐり	小学4年生以上	20人(申込順)	2月9日(出)朝9時から、直接または電話で、赤塚図書館 ☎3939-5281
ひなまつり工作会	3月2日(土) 14時～14時30分	絵本の読み聞かせ・工作	小学生以下のお子さんとその保護者	15人(申込順)	2月10日(出)10時から、直接または電話で、成増図書館 ☎3977-6078
ワックワクおはなし会	3月2日(土) 11時～11時45分	東京家政大学児童音楽研究会たんぽぽによる紙人形劇・スケッチブックシアター・手遊びなど	小学生以下のお子さんとその保護者	20組(申込順)	2月16日(出)朝9時から直接または電話で、東板橋図書館 ☎3579-2666
ひなまつりおはなし会	3月3日(日) 11時～11時30分	紙芝居・大型絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど	小学生以下のお子さんとその保護者	15組(申込順)	2月18日(出)朝9時から、直接または電話で、小茂根図書館 ☎3554-8801
こども英語おはなし会	3月10日(日) 14時～14時40分	英語の絵本の読み聞かせ	3歳以上のお子さんとその保護者	10組(申込順)	2月24日(出)朝9時から直接または電話で、東板橋図書館 ☎3579-2666
ようこそ手話の世界へ	3月10日(日) 14時～15時	大正大学手話サークルによる手話ソング・ミニ手話教室	—	30人(申込順)	2月3日(出)朝9時から、直接または電話で、氷川図書館 ☎3961-9981
寝相アート撮影会・スクリーン DE おはなし会	3月24日(日) 14時30分～15時30分	寝相アート撮影会・書画カメラを使った読み聞かせ ※持物:カメラまたはスマートフォン	小学生以下のお子さんとその保護者	10組(申込順)	3月9日(出)朝9時から、直接または電話で、西台図書館 ☎5399-1191

※費用の明示がないものは無料

3月31日(日)で新型コロナワクチンの無料接種を終了します

接種を希望する場合は、早めに医療機関へ予約をお願いします。
▶問=板橋区新型コロナワクチンコールセンター ☎0120-985-252(9時～18時)