

## 高齢者はつらつトレーニング

トレーニングマシンを使用した運動教室です。簡単な体操やストレッチも行います。

会場	日程※祝休日を除く	時間	定員(抽選)
台東一丁目区民館	10月3日～12月5日の木曜日	14:00～15:30	8人
金杉区民館	10月4日～12月6日の金曜日	14:00～15:30	6人
谷中区民館	10月4日～12月6日の金曜日	10:00～11:30	6人
浅草橋区民館	10月1日～12月3日の火曜日	10:00～11:30	6人
寿区民館	10月3日～12月5日の木曜日	10:00～11:30	6人
雷門区民館	10月1日～12月3日の火曜日	14:00～15:30	6人
上野健康増進センター	10月9日～12月11日の水曜日	10:00～11:30	5人
千束健康増進センター (火曜日コース)	10月8日～12月10日の火曜日	10:00～11:30	10人
千束健康増進センター (金曜日コース)	10月11日～12月13日の金曜日	10:00～11:30	10人

※区民館の工事により騒音、振動、臭い等が発生する可能性があります。

▷**対象** 区内在住の65歳以上で、要介護認定を受けていない方(心疾患・高血圧等の症状のある方は主治医要相談)

▷**費用** 300円(保険料・初回のみ)

▷**申込方法** はがきに「高齢者はつらつトレーニング希望」、希望する場所(千束健康増進センターの場合は火曜日または金曜日コースのいずれか)・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて問合せ先へ(電子申請可)

▷**申込締切日** 9月2日(月)(消印有効)

▷**問合せ** 〒110-8615 台東区役所高齢福祉課

**TEL** (5246) 1295



詳しくはこちら



## 健康

### 笑って元気教室 「漫才と体操」

▷**日時** 9月11日(水)14:00～15:10

▷**対象** 区内在住か在勤の40歳以上の方

▷**定員** 28人(抽選)

▷**出演** キープランニング、シリアル

▷**申込み** 往復はがきに「9月の笑って元気教室希望」・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて問合せ先へ

▷**申込締切日** 8月20日(火)(必着)

▷**場所・問合せ** 〒111-0031 千束3-28-13 千束健康増進センター

**TEL** (5603) 0085

### あなたの体の健康度、 チェックしてみませんか？

▷**日時** 9月18日(水)9:30、10:00、10:

30、11:00(各30分程度)

▷**場所** 台東保健所

▷**対象** 台東区の国民健康保険が後期高齢者医療制度の加入者

▷**定員** 各6人(先着順)

▷**内容** 血圧、握力、骨密度(素足で測定)、血管年齢、物忘れ度の測定、結果説明と助言

▷**申込開始日時** 8月23日(金)10:00

▷**申込み・問合せ** 国民健康保険課

**TEL** (5246) 1251

### 女性医師による女性のための 健康相談「婦人科」(予約制)

▷**日時** 9月4日(水)13:00～15:00(1人約20分)

▷**場所** 台東保健所4階

▷**対象** 区内在住か在勤で、更年期や月経、不妊などで悩みの女性

▷**申込み・問合せ** 台東保健所保健サービス課

**TEL** (3847) 9497

## 9月の保健所・保健相談センターの事業案内

事業名	実施会場	台東保健所	浅草保健相談センター
ハローベビー学級 (両親学級)			※日程等は区HPをご覧ください。 <b>TEL</b> (3844) 8177
産婦歯科健康診査			13日13:00～14:00 <b>TEL</b> (3847) 9449
栄養相談		10日10:00～12:00 19・30日10:00～15:30 <b>TEL</b> (3847) 9440	
離乳食講習会 (6年1・2月生まれ)		19日13:30～14:30 <b>TEL</b> (3847) 9440	
2歳児歯科健康診査		25日9:00～10:00 <b>TEL</b> (3847) 9449	
発達相談		10日8:45～12:00(個別相談) 24日9:30～10:30(個別相談) <b>TEL</b> (3847) 9497	12日9:30～11:00(グループ相談) 18日9:30～11:00(個別相談) <b>TEL</b> (3844) 8172
歯科衛生相談		10・25日13:30～14:30 <b>TEL</b> (3847) 9449	5・19日13:30～14:30 ※予約は左記へ
こころの健康相談 (区内在勤の方も可) ※前日までに要予約		11日15:30～17:00 13日9:00～10:30 27日9:30～11:00 <b>TEL</b> (3847) 9405	3日9:30～11:00 <b>TEL</b> (3844) 8172
発達障害個別相談 (区内在勤の方も可) ※前日までに要予約		5日13:30～15:30 13日10:30～12:30 26日9:30～11:30 <b>TEL</b> (3847) 9405	
HIV・梅毒検査		11・25日13:00～14:30 ※区HPからご予約ください。 <b>TEL</b> (3843) 5751	

すべて  
予約制です



## 8・9月の夜間・休日診療当番医・当番薬局

新型コロナウイルス感染症対策として、時間を分けてのご来院をお願いする場合や専門の医療機関をご案内する場合がありますため、台東区準夜間・休日子どもクリニックおよび夜間・休日診療を受診される際は、必ず、事前に電話してください。

都合により、当番を変更することがあります。当番医、台東区夜間・休日診療案内電話等にご確認のうえ、受診してください。

【台東区夜間・休日診療案内電話】**TEL** (5246) 1277

### 台東区準夜間・休日子どもクリニック

場所	永寿総合病院内(東上野2-23-16) <b>TEL</b> (3833) 8381 ※1階救急外来受付にお越しください。
診療対象	小児科(15歳以下の子供) ※小児科医が診療を行います。
診療日 受付時間	月～土曜日18:45～21:45 日曜日・祝日8:45～21:45 8月14～16日17:45～21:45
ご利用にあたって	※子どもクリニック診療時間外に永寿総合病院の小児科を受診する場合、別途「選定療養費」の負担が生じることがあります。 ※治療すれば帰宅できるような子供を対象としています。 ※薬は原則1日分の処方です。翌日にはかかりつけ医の診療を受けてください。

### 休日診療当番

診療対象	内科、歯科の患者	診療時間	内科 9:00～22:00	歯科 9:00～17:00
月日	当番医・薬局	所在地	電話番号	
8月4日	内科	しばさき在宅リハビリテーションクリニック	千束2-21-3 2階	(5849) 4628
	内科	サンライズクリニック	東上野1-7-2 2階	(3836) 3321
	歯科	台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
	薬局	はるか薬局	千束2-19-2	(5824) 8921
8月11日	薬局	フカイチ薬局 東上野店	東上野1-7-2 富田ビル1階奥	(5817) 8580
	内科	新見クリニック	三筋1-7-3 クレストビル5階	(5809) 3907
	内科	飯山医院	入谷1-7-7	(3872) 7873
	歯科	浅草安田歯科醫院	花川戸1-15-1 フェスタ花川戸201号	(6802) 7196
8月12日	薬局	みすじ薬局	三筋2-18-12	(5825) 0970
	内科	柳澤総合内科医院・浅草	花川戸1-14-18 1階	(3844) 0668
	内科	かとう医院	根岸3-12-14	(5603) 7161
	歯科	台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
8月14日	薬局	フラット薬局 浅草店	花川戸1-13-13	(5830) 6969
	薬局	レーメイ堂薬局	根岸3-9-18	(3872) 5349
	内科	元浅草いけだクリニック	元浅草4-7-22	(3841) 2121
	内科	武内クリニック	根岸5-16-8	(3873) 1202
8月15日	歯科	土田歯科医院	千束2-32-7 コンフォートスズヤ1階	(3873) 6198
	薬局	元浅草アイアイ薬局	元浅草4-8-5 泉コーポ102	(5811) 1625
	薬局	キクヤ薬局	下谷3-19-4	(3876) 0056
	内科	あみずクリニック浅草橋	浅草橋2-29-2 2階	(5829) 9706
8月16日	内科	かとう医院	根岸3-12-14	(5603) 7161
	歯科	台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
	薬局	南山堂薬局 浅草橋駅前店	浅草橋1-30-9	(5829) 8611
	薬局	レーメイ堂薬局	根岸3-9-18	(3872) 5349
8月18日	内科	ぎょうとく内科・内視鏡クリニック	浅草橋3-1-9 浅草橋金子ビル2階	(3851) 9000
	内科	上野医院	上野2-11-10 小島ビル4階	(3832) 0076
	歯科	えづれ歯科医院	西浅草3-29-9	(3845) 3545
	薬局	あおい薬局	浅草橋2-28-12	(3862) 0427
8月25日	内科	十全医院	浅草4-16-7	(5808) 7872
	内科	上野浅草通りクリニック	東上野5-1-3 2階	(5830) 3112
	薬局	台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
	内科	あさくさ田原町内科クリニック	寿2-10-11 MS田原町ビル2階	(3841) 1181
9月1日	内科	上野なかのクリニック	北上野1-9-13 高松ビル1階	(5828) 3007
	歯科	やまうち歯科	浅草3-16-1 ディアハイム浅草204	(3875) 9730
	薬局	オアゾ薬局 田原町店	雷門1-7-3	(3843) 8565
	薬局	竹内薬局 上野店	北上野1-1-11	(6231) 7680
9月1日	内科	みのわ駅前クリニック	三ノ輪1-28-12 プラザM3階 301号室	(3873) 1234
	内科	吉岡整形外科クリニック	浅草橋1-10-6 富田ビル1階	(5822) 5563
	歯科	台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
薬局	コーセイ浅草橋薬局	浅草橋1-25-10	(3865) 5322	

### 医療情報

●東京都医療案内サービス「ひまわり」  
電話による医療機関の案内  
**TEL** (5272) 0303  
(24時間)

●医療情報ネット「ナビイ」  
インターネットによる医療機関の案内



●東京消防庁救急相談センター  
**TEL** #7119 または  
**TEL** (3212) 2323  
(24時間)

【電子申請】スマートフォン等を使って自宅や会社などから申請・届出ができる、「電子申請」サービスをご利用ください。詳しくは、区HPの電子申請のページをご覧ください。