

予要予約 対対象 場場所 内内容 定定員 持持ち物 費費用 申申込み 主主催 他そのほか

事業名	とき	詳細
予はつらつ教室 フレイル予防コース	<b>木曜日コース</b> 3月7日・14日 ・21日	<b>対</b> 足腰の痛みや動きにくさをきっかけに、思うように健康管理や体力維持ができなくなってきた方で、要介護認定を受けていない方 <b>場</b> 健康増進センター(送迎あり)
	<b>金曜日コース</b> 3月1日・8日 ・15日・22日	<b>内</b> 作業療法士など専門職による個別相談と運動、心身の活動向上と、より豊かな地域参加を目指したグループ活動 <b>費</b> 1回につき30円 ※いずれも10:00~12:30
予知ってナットク 身近な健康相談室	3月18日(月) 9:00~16:00	<b>対</b> 健康について相談のある方 <b>場</b> 健康増進センター <b>他</b> 1人30分~1時間程度 <b>内</b> 生活習慣病や食事に関することについて保健師、管理栄養士による個別相談
ホッと安心 健康相談	3月7日(木)	<b>場</b> 水谷東公民館 ふれあいサロン <b>対</b> 健康や体の状況に心配のある方
	14日(木)	<b>場</b> 鶴瀬公民館 いきいき活動室 <b>内</b> 看護師や保健師による個別相談
	19日(火)	<b>場</b> 高齢者いきいきふれあいセンター ※いずれも13:30~15:30

## 3月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
3日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
10日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
17日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
20日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
24日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
31日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

## 3月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
3日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
10日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
17日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
20日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
24日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
31日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060

※当番医は変更となる場合があります。

## 「コバトンALKOOマイレージ」で楽しく歩いて健康づくり!

「ALKOO」アプリで「コバトンALKOOマイレージ」の登録をしたスマホを持ち歩くだけで歩数が自動計測され、1日の歩数に応じてポイントが貯まり、素敵な賞品が抽選で当たります。また、散歩ルートの表示や日陰を通るルート検索など、楽しく歩ける機能がたくさんあります。

### 新規登録キャンペーン

3月24日(日)までに新規登録すると、抽選でデジタルギフトをプレゼント。

さらに、新規登録した方全員に30,000ポイント(抽選1口分)をプレゼントします。

### 登録手順

- ①「ALKOO」アプリをダウンロード
  - ②アプリトップ画面の「ご登録はこちら!」というバナーをタップし、登録情報を入力
- ※登録に関する不明点は、コールセンターにお問い合わせください。



☎0570-015566(午前9時~午後5時。土日祝・年末年始を除く)

「埼玉県コバトン健康マイレージ」は3月24日(日)で終了します。  
各公共施設にある専用のタブレット端末による最後の歩数送信と抽選は3月10日(日)です。

☎健康増進センター ☎049-252-3771

## 東入間医師会 市民公開講座

**とき** 3月16日(土)  
午後2時~4時40分  
**場所** ふじみ野ステラ・ウエスト  
(ふじみ野市大井中央2-1-8)

### 内容

**第1部**「子育て、そして…がん」アナウンサーパパ奮闘記

講師: 笠井信輔氏  
(フリーアナウンサー)

**第2部** 大腸がん早期発見の重要性について

講師: 松下典正氏  
(上福岡総合病院外科部長兼内視鏡センター長)

**共催** (一社)東入間医師会、大鵬薬品工業(株)

※無料、申込不要、先着順

☎東入間医師会  
☎049-264-9592



休日・夜間の  
医療機関



東入間医師会  
休日急患診療所  
ふじみ野市駒林元町3-1-20  
☎049-264-9592(代)

▶救急休日診療  
…日・祝、年末年始(12/31~1/3)  
9:00~12:00、13:00~16:00、  
19:00~21:00

埼玉県救急電話相談

大人や子どもの相談に対応し、医療機関を案内します。  
☎#7119  
(☎048-824-4199)  
[24時間365日]

AI  
救急  
相談

