

令和7年度 学習教室一覧表

Table with 3 columns: 教室名, とき, とき. Lists various classes like Piano, Calligraphy, English, etc.

※●印は、ほのぼの館(小川西町6丁目アパート内)、それ以外はシルバー人材センター学習教室(福祉会館前)。

令和7年度 学習教室 受講生募集

シルバー人材センター 左表のとおり ※費用や条件など、詳しくはお問い合わせください。

谷根千(谷中・根津・千駄木)巡り 下町風情にふれるツツジの名所根津神社、多くの著名人が眠る谷中霊園、夕やけだんだん、人気の谷中銀座商店街など、約3キロを歩きます。

献血にご協力を 現在、全国的に血液が大変不足しています。皆さんのあたたかいご協力をお願いします。

4月の健康教室・健康相談

健康センター 対市内在住の方 健康推進課 ☎042(346)3704

大人のための運動教室 春から運動をはじめませんか? 保育あり(6か月以上) 姿勢や体幹を意識して呼吸すると肺がしっかり広がり、酸素を効率的に取り込めて疲れにくくなります。

◆64歳以下 体幹を意識! 効果的な歩き方ラボ 日4月14日(月) 午前10時~11時45分 9時40分受付開始(受付後に血圧測定を行います) 対64歳以下の方 定20人 申3月5日(水)の午前9時から、申込みフォーム(右図QRコード)へ(先着順)



◆65歳以上 姿勢を意識した歩き方のコツ 日4月14日(月) 午前10時~11時45分 9時40分受付開始(受付後に血圧測定を行います) 対65歳以上の方 定15人 申3月5日(水)の午前9時から、問合せ先へ(先着順) 一 共 通



保健師・管理栄養士による健康づくり相談 心身のコンディションを整えてご機嫌に過ごすには 日①4月15日(火) 午後の指定する時間、②4月28日(月) 午前の指定する時間 定各4人



生活習慣病予防や健康づくりのための個別相談(1人40~50分程度) ※4月28日は、運動の相談員がいます。飲み物、フェイスタオルを持参のうえ、運動しやすい服と運動靴でお越しください。

ごだいら適塩教室 塩との上手な付き合い方 自分の体に適した塩の量(適塩)により、食事がもっとおいしくなる方法が学べます。高血圧の方はもちろん、どなたも実践することが大切です。講話や試食を通して、簡単に、楽しく続けられる減塩のこつをお伝えします。また、最大2週間、塩分計を貸し出します。



日4月25日(金) 午前10時~11時30分 9時40分受付開始(受付後に測定を行います) 定30人 内血圧や運動などの保健講話、簡単・便利なこつが分かる減塩講話、試食、塩分計の無料貸し出し(最大2週間)、保健師による血圧測定、血管年齢測定(年1回まで) 持筆記用具、参加カード(お持ちの方) 申3月5日(水)の午前9時から、問合せ先へ(先着順)

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

名称・所在地 小平市医師会応急診療所 学園東町1-19-12(健康センター内) 問合せ(予約) ☎042(346)3706 ※事前予約制。

Table with 4 columns: とき, 診療時間, 予約受付時間(電話予約のみ). Lists emergency hours for weekdays and weekends.

※院内感染防止のため、必ず事前に電話で予約してください(問合せの状況により、電話が繋がりにくい場合があります)。予約がない場合、直接来院されても受け付けはできません。 ※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。高校生以下の受診は、保護者の同伴が必要です。

休日歯科応急診療医(診療時間:午前9時~午後5時)

Table with 4 columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists dental emergency services on weekends.

※受診の際は、事前にお問い合わせください。また、医療機関は変更になる場合があります。

救急診療などの相談・案内

Table with 3 columns: 相談先, 電話番号, 対応時間. Lists emergency services like fire department, hospital, etc.

認知症の方の社会参加イベント ゆるラン(ランニング・ウォーキングイベント) 認知症の事を広く知ってもらいためのイベントです。認知症の方や地域の方々がお揃いのオレンジ色のTシャツ(左図参照)を着て、走り、歩いたりしながら小平市内を巡ります。ご興味のある方は、沿道での応援をぜひお願いします。



講演会 地区まちづくりフォーラム 日3月29日(土) 午前10時10分~10時40分ごろ 場たけの公園周辺遊歩道 関地域包括支援センター小平健康苑 ☎042(451)8813

交通安全講習会 春の全国交通安全運動に先立ち、交通安全意識の向上を目指す講習会を開催します。 日3月12日(水)までに、申込みフォーム(左上図QRコード)または都市計画課へ(電話可、先着順) ☎042(346)9554

小平ごみ分別アプリ Kodaira Garbage Sorting App

◆日本語、英語、中国語(簡体字・繁体字)、韓国語で利用可能 アプリを開くと、スマートフォンで設定している言語に、自動で設定されます。 ◆主な機能 ▷ごみ収集カレンダー ▷収集日の通知機能 ▷ごみ分別辞典 ▷よくある質問 ◆アプリのダウンロード 下図QRコードを読み取るか、小平市ID(ID115525)をご覧ください。 関資源循環課 ☎042(346)9535

アプリのアイコン, iOS(App Store), Android(Google Play) QR codes and app icon image.