



**認知症 支援**  
**リーダー養成講座**  
 認知症の方とその家族が安心して暮らしていけるようにサポートする認知症支援リーダーを養成します。  
 とき 5月15日・29日、6月19日、7月10日・24日の火曜日 午後2時～4時 全5回  
 ところ 健康福祉事務センター  
 ※5月15日は中央公民館。

**手話通訳者養成講習会**

手話技術の学習とともに、地域で活動する手話通訳者を養成する講習会を開催します。

**認知症介護に悩む方は**

**認知症介護に悩む方は**  
**認知症家族介護講座**  
 認知症の基礎知識を知り、介護ストレスと上手につき合う方法を学びます。  
 とき 5月14日・28日、6月11日・25日、7月9日の月曜日 午前10時～11時30分 全5回  
 ※5月14日は、正午まで。  
 ところ 福祉会館3階第3集會室  
 対象 認知症の家族を介護している方

**認知症の方とその家族が安心して暮らしていけるようにサポートする認知症支援リーダーを養成します。**

**初心者手話講習会**

とき 5月22日～平成31年2月12日の火曜日 午前10時～11時45分 全35回  
 ところ 福祉会館  
 費用 1千6百20円  
 対象 市内在住・在勤・在学中で、手話を学び、ボランティア活動に参加したい方(再受講不可)  
 定員 40人  
 申込み 5月7日(月)から12日(土)までの午前9時から午後5時までに、費用を添えて問合せ先へ持参(先着順)  
 問合せ こたてボランティアセンター(福祉会館4階) ☎042(346)1424

とき 5月10日～平成31年1月24日の木曜日(祝日、8月16日、12月27日、クラス別実技試験日を除く) 午後7時から 全35回  
 ところ 福祉会館ほか  
 対象 市内在住で聴覚障害者の福祉に理解と情熱があり、将来手話通訳者として活動できる方  
 ①中級クラス：初心者手話講習会を修了した方または同等の方  
 ②上級クラス：①を修了した方または同等の方  
 ③通訳クラス：②を修了した方または同等の方  
 定員 ①：25人程度、②：15人程度、③：10人程度  
 ※③は、講習会修了後に手話通訳者登録試験を受け、合格した方には市の登録手話通訳者として事業に協力していただきます。  
 ※受講者は、4月19日(木)の午後7時から福祉会館で行う実技試験で決定します。  
 ※申込みは障がい者支援課(健康福祉事務センター1階)にあります。また、小平市ホームページからダウンロードもできます。  
 申込み 4月13日(金)まで(必着)に、申込書を問合せ先へ持参または前9時20分受付 全3回

**血管力アップ教室 (入門・理論編)**

◆血糖と血管力  
 とき 5月28日(月) 午後1時30分～4時 1時10分受付  
 ところ 健康センター  
 対象 市内在住の方  
 定員 45人  
 内容 保健、栄養、歯科講話、血管年齢測定ほか  
 持ち物 参加カード(お持ちの方)  
 申込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

送付 障がい者支援課(〒187-8701 小平市役所) ☎042(346)9540

**男性の料理教室**

健康づくりのための食生活が学べる、男性だけの初心者向け調理実習の教室です。  
 とき 4月17日・24日、5月8日の火曜日 午前9時30分～正午 午前9時20分受付 全3回

**目から鍛える 認知症予防講座**

目を動かし、脳機能を鍛える講座です。目・脳・体を活性化させる認知症予防の方法を学びます。  
 とき 5月14日～7月2日の月曜日 午前10時～11時30分 全8回  
 ※5月14日、7月2日は正午まで。  
 ところ 美園地域センター  
 対象 市内在住で認知症の診断を受けていない65歳以上の方  
 ※初めての方を優先。  
 定員 30人  
 申込み 高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

健康づくりのための食生活が学べる、男性だけの初心者向け調理実習の教室です。

**成人健康教室・相談などの日程**

問合せ(申込み)	健康センター	〒187-0043 学園東町一丁目19番12号	☎042(346)3701
健康づくり相談(保健師・管理栄養士)	5月14日(月) 午後の指定する時間	健康診断や人間ドックの結果を基にした、主に生活習慣病予防に関する個別相談	定員…3人 事前に問合せ先へ(先着順)
計測相談会	5月14日(月) 午後の指定する時間	血管年齢・血圧・骨量・体組成計による測定、管理栄養士、保健師、歯科衛生士の個別相談、自宅でもできる簡単な運動	定員…75人 4月20日(金)まで(必着)に、はがきに「計測相談会」と明記し、住所、氏名、生年月日、電話番号、保険の種類を記入のうえ、問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選)

※会場は健康センター、対象は市内在住の方です。車での来場はご遠慮ください。

**乳幼児教室・相談などの日程**

問合せ(申込み)	健康センター	〒187-0043 学園東町一丁目19番12号	☎042(346)3701
ステップアップ離乳食	4月18日(水) ステップ1…午後1時30分から ステップ2…午後2時30分から ステップ3…午前9時45分から ステップ4…午前10時45分から	市内在住で、おおむね5か月～1歳6か月児 (ステップごとに対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳 当日、会場へ

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。  
 ※ステップ1…5・6か月児、ステップ2…7・8か月児、ステップ3…9～11か月児、ステップ4…1歳～1歳6か月児。ステップごとに各回同じ内容です。

**休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)**

日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療	日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後5時	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)	042(346)3706 (左記診療時間内)
準夜応急診療	月曜～日曜日(年中無休) 午後7時30分～10時30分(受付は10時15分まで)			

※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。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。

**休日歯科応急診療医 (診療時間：午前9時～午後5時)**

日程	医療機関名	所在地	電話番号
4月8日(日)	羽山歯科クリニック	鈴木町2-150 須崎ビル1階	042(467)8114
4月15日(日)	中澤歯科医院	津田町3-40-12	042(341)0025

※車でお越しの際は、必ず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。

**東京都による救急診療などの相談・案内**

東京消防庁救急相談センター	#7119 (携帯電話、PHS、プッシュ回線から) 042(521)2323 (ダイヤル回線から)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間
小平消防署病院・診療所案内	042(341)0119	救急医療機関の案内・24時間
東京都医療機関案内サービス(ひまわり)	03(5272)0303	診療中の医療機関の案内・24時間



とした、市のオリジナル体操です。  
 とき 4月23日(月) 午前10時～11時30分 9時45分受付  
 ところ 健康センター  
 対象 市内在住の方  
 内容 こたて体操・こたて健ゆっくり体操・こたて健イス体操、握力・足指力測定ほか  
 持ち物 参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル  
 ※動きやすい服装と靴で参加してください。  
 申込み 当日、会場へ  
 問合せ 健康センター ☎042(346)3701

**自殺予防対策講演会 怒りの感情と上手につき合う**

◆アンガーマネジメント講座  
 日常生活の中で感じる、怒りの感情との上手な付き合い方を学ぶ講座です。職場や家庭など、日常生活で

**介護いらずの生活を 気軽に元気アップ 介護予防講座**

介護を必要とせず、自立した生活を長く続けるための講座です。  
 日程 右下表のとおり  
 対象 市内在住のおおむね65歳以上の方  
 内容 簡単な体操・運動、講話

**気軽に元気アップ介護予防講座 日程**

とき	ところ
第2・第4月曜日 午後2時～3時30分	福祉会館
火曜日 午前9時30分～10時30分 午前10時40分～11時40分 午後1時30分～3時	喜保図書館、ほのぼの館
	さわやか館
第2・第4火曜日 午前10時～11時30分	鈴木地域センター
木曜日 午後2時～3時30分	上水本町地域センター
第2・第4木曜日 午前10時～11時30分	中島地域センター
第1・第3金曜日 午前10時～11時30分	花小金井南地域センター

※悪天候時は中止になる場合があります。駐車場はありません。