



物忘れチェック会

簡単な質問票で、認知症の疑いがあるかの確認や、認知症予防の講話をします。

とき 2月28日(火) 午後2時〜3時30分

ところ 天神地域センター第一集会所

定員 15人

持ち物 筆記用具、身分証明書

申込み 1月20日(金)から、地域包括支援センター小平健康成苑へ(先着順) ☎042(451)8813

認知症予防講演会

◆今日からできる 日常生活で認知症予防

認知症や認知症予防について、専門家が話します。

とき 2月13日(月) 午前10時

女性のためのセルフケア教室

◆元氣とキレイをつくる女性の自分みがき講座

日頃、子育てや人間関係などでついイライラしたり、何となく疲れやすくと感じていませんか。

とき 2月27日、3月13日の月曜日 午前10時〜11時45分 9時30分受付 全2回

ところ 健康センター

対象 市内在住で55歳以下の女性 ※保育あります(6か月以上、先着順)。

定員 15人

内容 運動特技・講話ほか

持ち物 参加カード(お持ちの方)、筆記用具、飲み物、フェイスタオル、バスタオルまたはヨガマット(1日

びます。 とき 2月27日(月) 午後2時〜3時30分

ところ ①福祉会館小ホール、②テレビ会議システム(Zoom)

対象 市内在住で認知症予防に興味のある方

定員 各50人

申込み 1月20日(金)から、①は問合せ先へ(先着順)、②は2月17日(金)までに、電子メールの件名に「認知症予防講演会」と明記し、住所、氏名、年齢、電話番号を入力

のうえ、問合せ先へ(先着順) 問合せ 高齢者支援課 ☎042(349)6566、✉kaigo@city.kodairai.jp

認知症介護者交流会

認知症の家族を介護している人同士が交流する場です。体験を語り合うことで、介護のヒントも得られます。

とき 2月13日(月) 午前10時

目的 ※運動ができる服装と靴で参加してください。

申込み 1月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

減塩チャレンジ

塩分計の貸し出し

塩分計を使って自分の味覚を知り、減塩にチャレンジしてみませんか。ミニ講話では、今日から簡単にできる減塩のこつをお伝えします。

とき 2月20日(月) 午前9時30分〜10時30分、午前11時〜正午

ところ 健康センター

対象 市内在住の方 ※初めての方を優先。

定員 各15人

内容 栄養ミニ講話、塩分計の貸し出し

持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方) 申込み 1月20日(金)から、健康

30分〜正午 ところ ①健康福祉事務センター2階第三・第四会議室、②テレビ会議システム(Zoom)

※②は希望者が2人以上いる場合のみ実施します。

対象 認知症の家族を介護する方

定員 各10人

申込み 1月20日(金)から、①は電話で問合せ先へ(先着順)、②は2月8日(水)までに、電子メールの件名に「認知症介護者交流会」と明記し、住所、氏名、年齢、電話番号を入力

のうえ、問合せ先へ(先着順) 問合せ 地域包括支援センター中央センター ☎042(345)0691、✉chu2014online@gmail.com

家族介護教室

◆今から始める生前整理 終活の今はなし

誰もが迎える人生の最期。その時悲しみに暮れる家族が慌てないように、今から生前整理について考え

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

受け忘れていませんか

生活習慣病の予防・早期発見に健康診査の受診を

◆25歳から39歳までの市内在住の方

とき 2月28日(火)まで

ところ 指定医療機関

申込み 2月15日(水)まで(消印有効)に、はがきに「25歳から39歳までの方の健康診査」と明記し、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可)

※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所にある申込用紙または東京電子自治体共同運営サービスのホームページ(紙面欄外QRコード)からも申し込めます。

問合せ 健康センター(〒187-0004) 3 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3700

乳幼児の教室・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

Table with columns: 日程, 対象, 持ち物, 定員・申込み. Rows include: たんぽぽ広場(親と子の健康相談), ステップアップ離乳食, かむかむ教室(幼児食講習会), 乳幼児健診BCG接種

※車でのご来場はご遠慮ください。 ※ステップ1…離乳食初期(5~6か月ごろ)、ステップ2…離乳食中期(7~8か月ごろ)、ステップ3…離乳食後期(9~11か月ごろ)、ステップ4…離乳食完了期(12~18か月ごろ)。

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

Table with columns: 日程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号. Rows include: 休日応急診療, 準夜応急診療

※電話予約の受付開始時間は、休日診療は午前8時45分から、準夜診療は午後7時からです。必ず事前に電話で予約してください。 ※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)

Table with columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Rows include: 1月22日(日), 1月29日(日)

※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。

東京都による救急診療などの相談・案内

Table with columns: 東京消防庁救急相談センター, 小平消防署病院・診療所案内, 東京都医療機関案内サービス(ひまわり)

てみませんか。 法律の専門家がアドバイスします。

とき 2月15日(水) 午後2時〜3時30分

ところ 上水新町地域センター集会所

対象 市内在住の方

申込み 1月20日(金)から、①は電話で問合せ先へ(先着順)、②は2月8日(水)までに、電子メールの件名に「認知症介護者交流会」と明記し、住所、氏名、年齢、電話番号を入力

のうえ、問合せ先へ(先着順) 問合せ 地域包括支援センター中央センター ☎042(345)0691、✉chu2014online@gmail.com

手話通訳者登録試験

手話通訳者として登録するための試験です。

市では、聴覚障がい者と聴者とのコミュニケーション支援のため、手話通訳者を派遣しています。

とき 2月19日(日) 午後1時〜3時

ところ 中央公民館

対象 次のすべてに該当する方

とき 3月16日(木) 午後2時〜4時

後見業務の実務講座と、意見交流会をします。

申込み 2月6日(月)までに、障がい者支援課へ(電話・ファクシミリ・電子メール可) ☎042(346)9540、FAX042(346)9541、✉syogaisyasaien@city.kodairai.jp

親族後見人等連絡会

任意後見 自分で決める、未来の備え

任意後見制度とは何か、法定後見制度との違いやメリット、注意点を、具体的に学びます。

とき 2月21日(火) 午後2時〜4時

ところ 福祉会館4階小ホール

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 40人

▽市内在住で20歳以上(令和5年4月1日時点) ▽小平市手話通訳者養成講習会通訳クラス修了予定または、同程度の手話学習経験がある

▽登録認定後は手話通訳者として市の依頼に応え、通訳活動ができる

内容 手話表現・手話読み取りほか

持ち物 筆記用具、フェイスシールド

申込み 2月6日(月)までに、障がい者支援課へ(電話・ファクシミリ・電子メール可) ☎042(346)9540、FAX042(346)9541、✉syogaisyasaien@city.kodairai.jp

成年後見制度基礎講座

任意後見 自分で決める、未来の備え

任意後見制度とは何か、法定後見制度との違いやメリット、注意点を、具体的に学びます。

とき 2月21日(火) 午後2時〜4時

ところ 福祉会館4階小ホール

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 40人

主催 小平市社会福祉協議会

申込み 1月20日(金)から、はがきに住所、氏名、電話番号、受講内容を記入のうえ、小平市シルバー人材センター(〒187-0031 小川東町4-2-1)へ(電話・電子メール可) ☎042(344)2120、✉ksc-apply@outlook.jp

シルバー人材センター

◆パソコン教室

▽1月〜2月の募集

コース 自由コース(受講内容は自由に選べる個人授業方式)

※パソコン入門、ワード、エクセルも自由コースに申し込んでください。

対象 中学生以上

※受講料など、詳しくは公共施設などにある募集チラシをご覧ください。