



令和6年度版

高齢者のしおりを送付

高齢者のしおりは、高齢者向け福祉サービスの概要をまとめたガイドブックです。今年度は7月末に、65歳以上の高齢者がいる世帯に送付します。

また、公民館や図書館などの公共施設にあるほか、小平市ホームページ(ID50880)でもご覧いただけます。ぜひご利用ください。

9月～10月

筋力アップ介護予防教室

自立した生活を長く続けるためには、筋力を維持していくことが大切です。

筋力とバランス力をつける運動で運動習慣を定着させ、筋力アップを実感しませんか。

日程 ▽さわやか館：9月3日～

講習会

農地と防災について

学ぼう！

食育防災アドバイザーの中村詩織さんから、都市における農地の防災機能について学びます。

※消防車の展示は、緊急出動などにより中止になる場合があります。

とき 8月10日(土) 午前11時～午後0時30分

ところ 小平ファーマーズ・マーケット(小川町2-1827)

対象 市内在住・在勤・在学で小学生以上の方

10月8日の火曜日 午後2時～3時30分 全6回

▽小川町一丁目地域センター：9月4日～10月9日の水曜日 午前10時～11時30分 全6回

▽大沼地域センター：9月5日～10月10日の木曜日 午前10時～11時30分 全6回

▽学園東町地域センター：9月6日～10月11日の金曜日 午前10時～11時30分 全6回

※駐車場はありません。

対象 市内在住で65歳以上の方

定員 各15人程度

持ち物 飲み物、フェイスタオル

申込み 8月2日(金)まで(消印有効)に、申込みフォーム(左図QRコード)またははがきに「介護予防教室希望」と明記し、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望する会場1か所を記入のうえ、問合せ先へ(ファクシミリ可、申込み多数の場合は抽選し、8月16日(金)に全員に通知を発送)

※問合せ先(健康福祉事務センター1階)にある申込用紙

申込み 8月5日(月)までに、小平ファーマーズ・マーケットで配布している申込用紙に必要事項を記入のうえ、問合せ先へ(送付可、先着順)

問合せ JA東京むさし小平支店指導経済課(〒187-0032 小川町2-1827) ☎042(348)7244

薬物乱用防止ポスター・標語を募集

テーマ 薬物乱用防止を訴えるもの

応募資格 市内在住・在学の中学生

規格 ▽ポスター部門：四つ切りまたはB3判の用紙を縦に使用(横向き用紙の応募は不可)

▽標語部門：40字以内

主催 東京都保健医療局

介護予防リーダー養成講座

地域で介護予防の活動をする仲間を大募集

介護予防、フレイル予防の知識や小難しいらく体操などの実技を学び、地域に広める活動を楽しめます。

とき 9月10日～10月29日の火曜日 午前10時～正午 全8回

ところ 福祉会館第一集会所

対象 市内在住で、介護予防を普及啓発するボランティア活動ができる方

定員 20人

内容 介護予防の講話や実技、地域での活動方法ほか

持ち物 筆記用具

※動きやすい服装でお越しください。

シルバー人材センター

パソコン教室

7月中旬～8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

家族介護教室

家族の介護をしている方たちの交流会

家族の介護をしている方や、これから介護を始める方たちで、不安なことや、ちょっとした困りごとなど、情報交換を兼ねて気軽に話しながら交流しましょう。

とき 8月12日(月・振休) 午前10時～11時30分

ところ 美園地域センター第一集会所

対象 市内在住で介護に携わっている方

定員 20人

申込み 9月6日(金)までに、申込みフォーム(左上図QRコード)または電話で高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

申込み 7月20日(土)から、地域包括支援センター多摩済生ケアセンターへ(先着順) ☎042(349)2123

◆高齢者の介護をしている介護者が知っておきたい 本人も介護者も楽な移動介助の仕方

ベッドや車いすからの立ち上がりや、車いすなどへの移動には、こつがあります。

介護用ベッド、車いすを用いて、実習を交えて学びます。会場では歩行器や手すりなど、福祉用具の展示もします。

とき 8月30日(金) 午後2時～3時30分

ところ 福祉会館市民ホール

対象 市内在住・在勤で、高齢者を介護している方

定員 25人

申込み 7月22日(月)から、地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

乳幼児の教室・相談などの日程

Table with 5 columns: とき, 対象・定員, 持ち物, 申込み, 離乳食教室(講話), かむかむ教室(幼児食講習会)

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。
※離乳初期(5～6か月ごろ)、離乳中期(7～8か月ごろ)、離乳後期(9～11か月ごろ)、離乳完了期(12～18か月ごろ)。

成人健康教室・相談などの日程

Table with 4 columns: とき, 内容・持ち物, 定員・申込み, 健康づくり相談(保健師・管理栄養士)

※会場は健康センター、対象は市内在住の方。車での来場はご遠慮ください。

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 3 columns: とき, 診療時間, 予約受付時間(電話予約のみ)

※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、電話がつな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

※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: 東京消防庁救急相談センター, 子供の健康相談室(小児救急相談), 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)

発達の特徴を理解するための講演会

◆幸せを感じられる子どもの脳と心の働き マインドフルな子育てを実践しましょう

子育てに悩む保護者などを対象に、梅花女子大学心理こども学部心理学科教授の今井正司さんから、心と脳科学の視点から発達特性について学びます。

とき 9月21日(土) 午後2時～4時 1時30分開場

ところ 福祉会館4階小ホール

定員 80人

申込み 7月22日(月)から9月10日(火)までに、電子メールで講演会名、氏名、属性(保護者、支援者、その他)、電話番号、電子メールアドレスを、NPO法人こども未来ラボへ(先着順) machikato@mir

ai:imotoe@gmail.com
※ホームページからも申し込みます。

問い合わせ 児童発達支援センターこだいら ☎042(347)1131

たいようセンターまつり ボランティア募集

地域の皆さんとの絆を深める、たいようセンターまつりで、会場案内、利用者の介助、各種企画の運営などを手伝うボランティアを募集します。

とき 9月8日(日) 午前9時～午後4時

対象 小学5年生以上の方

募集人数 30人

申込み 7月22日(月)から8月1日(木)までに、たいよう福祉センターへ ☎042(343)4976(午前9時～午後5時)