

# 健康づくりビギナー教室

◆高血圧予防コース  
高血圧を予防したい方のための健康づくりの基礎を学ぶ2日間の実践教室です。

**日程** 左表のとおり

**対 象** 健康センター

**費 用** 無料

**対 象** 64歳以下で2日間出席できる方

**定 員** 30人

**担 当** 保健師、健康運動指導士、管理栄養士、看護師

**持ち物** 筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、参加カード(初回参加時に発行)

※運動に参加する方は、水分補給用飲料、フェイスタオルを持参し、運動のできる服装と靴で参加してください。

**申込み** 5月6日(木)から、健康センターへ ☎042(346)3701

## 健康づくりビギナー教室 日程

と き	主な内容	持ち物
5月25日(火) 午前9時30分～正午	保健講話(高血圧について)、運動実技(ストレッチと呼吸法でリラックス)	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル
6月11日(金) 午前9時30分～正午	栄養講話(高血圧を予防する献立のくふう)、調理実習	健康手帳、筆記用具、エプロン、三角きん、汁などを大さじ2杯程度(塩分測定ご希望の方)

## 栄養・運動教室

**と き** 5月24日(月)  
午後1時45分～2時30分、  
2時45分～3時30分(受付は開始10分前)

※栄養と運動の教室を並行して行います。2回とも同じ内容なので、時間を変えて両方に参加することができます。

**対 象** 健康センター  
対 象 市民

**内 容** グラウンドゴルフ、綱引き、ピンバック投げ、ジャベリックスローほか

**共 催** 小平市社会福祉協議会

**問 合 せ** 障害者福祉課 ☎042(346)9540、FAX 042(346)9541

# 第36回 障がい者運動会

障がいのある方もない方も交流を深める機会です。ぜひ、ご参加ください。

**と き** 5月15日(土)  
午前10時から

※雨天の場合は5月16日(日)に延期、16日が雨天の場合は中止します。

**と ころ** 萩山公園グラウンド



**知 的 障 がい 者 向 け**  
知的障がい者入所更生施設小平福祉園は、市から日中一時支援事業の委託を受けており、現在、この事業の利用者を募集しています。

**と き** 平日の午前9時～午後4時(祝日を除く)

**定 員** 5人

※送迎があります。

**申 込 み** 小平福祉園へ ☎042(344)2822、FAX 042(344)2825

## 知的障がい者向け デイサービス 利用者募集

知的障がい者入所更生施設小平福祉園は、市から日中一時支援事業の委託を受けており、現在、この事業の利用者を募集しています。

**と き** 平日の午前9時～午後4時(祝日を除く)

**定 員** 5人

※送迎があります。

**申 込 み** 小平福祉園へ ☎042(344)2822、FAX 042(344)2825

## 乳幼児健診・相談などの日程

問合せ(申込み) 健康課 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

日 程	対 象	持 ち 物	定 員・申 込 み ほ か
5月19日(水) ステップ1…午後1時30分 から、2時30分から ステップ2…午後2時から、 3時から ステップ3…午前10時から ステップ4…午前10時20分 から ※ステップごとに、各回同 じ内容です。	市内在住で、 おおむね5か 月～1歳6か 月児 (ステップご とで対象が 異なります。 下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
5月21日(金) 午前10時～正午 受付…9時45分から	ステップ2・ 3に当てはまる 乳幼児と保護 者 (下記参照)	エプロン、三角きん、母子健康手帳、おんぶひも(赤ちゃんと参加される方のみ)、ふだん使用しているスプーン(食べ方について相談のある方)	定員…各15組(要予約) ※参加は各1回まで。
5月28日(金) 午前10時～正午 受付…9時45分から	2歳～2歳6 か月児と保護 者	親子ともにエプロン、三角きん(子どもは代用可)、母子健康手帳	定員…親子20組(要予約)
5月14日(金) 受付…午前9時30分 ～10時30分 東部市民センター	生後4か月～ 4歳未満の乳 幼児と保護者	たんぼぼカード(4月以降の初回参加時に配布)、母子健康手帳(発育の確認をしたい方)	当日、会場へ ※保育士による手遊びはありません。 ※身長計測は100センチメートル以下。
5月21日(金) 受付…午後1時～1時15分	2歳～2歳2 か月児と保護 者	母子健康手帳、歯ブラシ2本(仕上げ用・保護者用)、コップ	定員…各30人(先着順) はがきに必要事項(右図参照)を記入のうえ、問合せ先へ送付 ※定員に達した場合は、こちらから連絡します。
5月28日(金) 受付…午後1時15分～3時	5歳～5歳2 か月児と保護 者	母子健康手帳、歯ブラシ3本(仕上げ用・保護者用・子ども用)、コップ	○月○日 ①乳児健診申込み ②お子さんの氏名(ふりがな) ③お子さんの生年月日 ④保護者の氏名 ⑤住所 ⑥電話番号

※会場は、日程欄に記載のないものは健康センターです。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。



## 手話通訳者養成講習会

**と き** 6月3日～平成23年1月13日の月曜・木曜日  
午後7時～8時30分 全35回

**対 象** 市内在住の妊娠5か月～7か月の方

**定 員** 30人

**内 容** 講話、調理実習、個別相談

**担 当** 管理栄養士、保健師

**持 ち 物** エプロン、三角きん、母子健康手帳

※お子さんを連れての参加は、遠慮ください。

**申 込 み** 健康センターへ ☎042(346)3701

ご相談ください。

**定 員** ▽中級：25人程度  
▽上級：15人程度  
▽通訳：10人程度

※通訳クラス受講者は、すべての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。

※各クラスとも、実技試験を行い、受講者を決定します。

**試験日** 5月27日(木)  
午後7時から 福祉会館

**講 師** 小平市聴覚障害者協会、小平市登録手話通訳者



**初 心 者**  
者連絡会会員ほか  
**申 込 み** 5月6日(木)から24日(月)までに、問合せ先へ

**問 合 せ** 障害者福祉課(健康福祉事務センター1階)  
☎042(346)9540、  
FAX 042(346)9541

**認 知 症 予 防 講 座**  
◆反射で脳をきたえよう  
映像を見ながら手足を動かす、脳をハランスよく活性化させ、認知症を予防する講座です。

**と き** 5月20日(木)  
午後2時～4時

**と ころ** 福祉会館

**費 用** 無料

**定 員** 70人

**講 師** 鈴木奈加子さん(リーガルサポート東京支部司法書士)

**申 込 み** 権利擁護センター  
☎042(342)8780

成年後見制度の基礎的な内容と成年後見制度の申立書類の作成方法を、わかりやすく説明します。

**と き** 5月20日(木)  
午後2時～4時

**と ころ** 福祉会館

**費 用** 無料

**定 員** 70人

**講 師** 鈴木奈加子さん(リーガルサポート東京支部司法書士)

**申 込 み** 権利擁護センター  
☎042(342)8780

## 休日応急診療医(内科・小児科)

(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
5月5日(水・祝)	井上耳鼻咽喉科医院	花小金井南町1-13-7	042(461)8668
	みその診療所	美園町1-2-16	042(342)7270
5月9日(日)	渡辺内科医院	鈴木町1-258-2	042(342)3517
	新小平クリニック	小川町2-1975-8	042(312)1185
5月16日(日)	高橋医院	学園西町2-4-5	042(341)5118
	中山内科クリニック	喜平町3-2-5	042(324)0593

## 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
5月5日(水・祝)	高野歯科医院	天神町1-223-49	042(343)4902
5月9日(日)	小川歯科診療所	小川西町4-8-3	042(341)0656
5月16日(日)	高村第二歯科クリニック	喜平町1-10-11	042(324)6449

## 準夜応急診療

※診療受付時間は午後10時15分までです。

日 程	診 療 時 間	科 目	名 称	所 在 地	電 話 番 号
月曜～日曜日 (祝日、年末年始を含む)	午後7時30分～ 10時30分	小・内	(社)小平市医師会 準夜応急診療所	学園東町1-19-12 (健康センター内)	042(346)3706

## 東京都実施の救急診療の問合せ

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)	案内・24時間
小平消防署 病院・診療所案内	042(341)0119	案内・24時間