



骨粗しょう症検診

とき 10月20日(土)・22日(月) 午前9時〜午後4時

ところ 健康センター

対象 左表に該当する女性

※妊娠中の方は受診できません。 ※8月の骨粗しょう症検診を受診した方は申し込みできません。

Table with 2 columns: 骨粗しょう症検診対象者 (女性のみ), 生年月日 (年度末年齢). Rows list birth dates from 昭和53年4月1日 to 昭和23年4月1日.

骨粗しょう症検診申込書

Form for osteoporosis screening application with fields for name, address, birth date, phone number, and preferred dates.

内容は申し込み済みではありません。 定員 各百60人 内容 X線による骨密度測定 申込み 9月5日(水)から12日(水)まで(消印有効)に、はがき...

40歳以上の方

胸部(肺がん・結核)健診

今年度から、模様のない無地のシャツ1枚での撮影に変わりました。 ボタン・ラメ模様・金属などがついていない服装では撮影ができません。

男女別に受け付けを行い、撮影できる服装かどうかを確認します。 日程 右下表のとおり

Table with 3 columns: 胸部(肺がん・結核)健診日程, 午前9時30分〜11時30分, 午後2時〜3時30分. Rows list dates and locations for chest X-ray screenings.

※車での来場はご遠慮ください。 ※午前11時30分から午後2時までは受け付けていません。

血管力アップ教室 (入門・理論編)

血管の若さは、全身の健康に関わってきます。講座では、高血圧予防を中心にお伝えします。 とき 10月23日(火) 午後1時30分〜4時 1時10分受付

対象 市内在住の方 定員 45人 内容 保健・栄養・運動講話、運動実技、血圧・血管年齢測定ほか

こだ健体操 サポーターを募集

こだ健体操を広めるサポーターを募集します。関節や骨、筋肉などの運動器が衰えていくロコモティブシンドロームを学び、こだ健体操を覚えたい。受講後は、こだ健体操リーダーや健康運動指導士、保健師と一緒にイベントや教室に参加して活動します。

とき 10月15日・29日、11月12日の月曜日 午後1時30分〜4時 全3回 健康センター 対象 市内在住・在勤の方 ※運動制限がある方は、ご相談ください。

民生委員・児童委員 75歳以上の高齢者宅を訪問

75歳の方(平成30年4月1日現在)を中心に、75歳以上の高齢者宅を担当地区の民生委員・児童委員が訪問していただきますので、ご理解ご協力をお願いします。

問合せ 生活支援課 ☎042(346)9537

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症やその家族を見守る応援者です。認知症について初めて学ぶ方向けに、接し方など基本知識を学びます。

とき 10月3日(水) 午後1時30分〜3時

ところ 多摩済生ケアセンター 対象 市内在住の方

申込み 20人 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

福祉用具の使い方

福祉用具の選び方、使い方、ミニ展示会

▽10月2日(火) : 福祉用具を活用した介助方法 ※いづれも午後1時30分から3時まで

ところ 多摩済生ケアセンター 対象 市内在住の方

申込み 各20人 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

家族介護教室

聞いて得る老人ホームの選び方 高齢者向け住宅の種類と違い、選ぶときのポイントを2日間に分けて説明します。

とき 9月19日(水)・20日(木) 午前10時〜11時30分

ところ 小平健康苑多目的ホール

対象 市内在住の方

申込み 各25人 地域包括支援センター小平第二会議室

認知症家族介護講座

認知症の基礎知識や介護ストレスと上手に付き合う方法を学びます。

とき 10月15日・29日、11月12日・26日、12月10日の月曜日 午前10時〜正午 全5回

ところ 健康福祉事務センター1階第二会議室

申込み 各25人 地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

生活サポーター養成講座

この講座を受講すると、高齢者の生活を支える介護予防・生活支援サービスの小平基準型事業所で働くことができます。

とき 10月2日(火)・3日(水)・10日(水)・11日(木) 午前10時〜午後4時(10日は午後3時まで、11日は午後1時30分から) 全4回

ところ 福祉会館3階第2集会所

対象 生活サポーターとして働く意欲がある方

定員 20人

内容 介護保険制度・福祉サービスなどの基礎知識、認知症サポーター養成講座、家事援助の実際(買い物・料理など)、事業者説明会ほか

申込み 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

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 5 columns: とき, 対象, 持ち物, 定員・申込みほか. Rows include Step Up Food, Parenting Lecture, and Pediatric Clinic.

※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。

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

Table with 6 columns: 日 程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号. Rows list emergency services on weekends and nights.

※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、各種医療費支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 4 columns: 日 程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Rows list dental emergency services on weekends.

※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

Table with 3 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). Rows provide contact info for emergency services.