



シルバーピア募集一覧表

Table with 5 columns: 所在地, 区分, 募集戸数, 間取り, 専用面積(m), 予定月額使用料(円)

※入居はいずれも令和3年10月以降の予定です。

問合せ 高齢者支援課 (〒187-8701 小平市役所) ☎042(346)9642

シルバーピアは、高齢者が安全で快適な日常生活を送れるように配慮された住宅です。市内に住む65歳以上を対象に、都営住宅(シルバーピア)の入居者(地元割当)を左表の通り募集します。

高齢者向け都営住宅 入居者を募集

シルバーピアは、高齢者が安全で快適な日常生活を送れるように配慮された住宅です。市内に住む65歳以上を対象に、都営住宅(シルバーピア)の入居者(地元割当)を左表の通り募集します。

自宅でできる元気体操

コロナ禍で外出を控え、運動不足を感じている方が増えています。高

家族介護教室

睡眠健康指導士が、質のいい睡眠を得るためのヒントを話します。

家族介護教室

睡眠健康指導士が、質のいい睡眠を得るためのヒントを話します。

家族介護教室

睡眠健康指導士が、質のいい睡眠を得るためのヒントを話します。

家族介護教室

睡眠健康指導士が、質のいい睡眠を得るためのヒントを話します。

家族介護教室

睡眠健康指導士が、質のいい睡眠を得るためのヒントを話します。

家族介護教室

睡眠健康指導士が、質のいい睡眠を得るためのヒントを話します。

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

Table with 4 columns: とき, 内容・持ち物, 定員・申込み

※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

※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。

健康長寿の鍵

毎日元気に過ごすために、フレイル予防について学んでみませんか。小平市のオリジナル介護予防体操を交えながらお伝えします。

介護予防講演会

お口の健康を保ち、介護予防に取組みませんか。歯科医師の本間淳一さんが、噛む力、飲み込む力が衰えた状態のオーラルフレイルについて話します。

オンライン講演会

認知症への不安な気持ちや率直な思いを、本人同士で安心して話し合える場所です。不安などを言葉にして気持ちを和らげませんか。

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どうかを確認し、必要に応じて相談を行います。

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どうかを確認し、必要に応じて相談を行います。

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どうかを確認し、必要に応じて相談を行います。

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どうかを確認し、必要に応じて相談を行います。

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

発熱患者が増加した場合、感染拡大防止のため、主に発熱患者の診療となります。詳しくは、小平市医師会ホームページをご覧ください。

Table with 5 columns: 日程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号

※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

※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 3 columns: 相談先, 電話番号, 内容

3月20日(土)は祝日のため 市役所(本庁)の土曜窓口はありません

予備自衛官補は、自衛隊経験のない一般の方を採用する制度です。

予備自衛官補を募集
予備自衛官補は、自衛隊経験のない一般の方を採用する制度です。

予備自衛官補を募集
予備自衛官補は、自衛隊経験のない一般の方を採用する制度です。

予備自衛官補を募集
予備自衛官補は、自衛隊経験のない一般の方を採用する制度です。

予備自衛官補を募集
予備自衛官補は、自衛隊経験のない一般の方を採用する制度です。

予備自衛官補を募集
予備自衛官補は、自衛隊経験のない一般の方を採用する制度です。