



家族介護教室

介護のプロが教える 男性介護者のための介護のコツ

男性ならではの介護の悩みや困りごとなど、参加者同士で情報を共有し、排泄などの介護を学びます。

対象 市内在住で家族などを介護する男性
定員 10人
申込み 10月20日(水)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

お口の機能アップ教室

かむ力、飲み込む力などの機能の向上は、肺炎の予防や健康長寿につながります。教室では、歯科医師がお口の機能向上のこつやお口の健康を保つための体操をお伝えします。

※教室は、テレビ会議システム(Zoom)で行います。
とき 11月25日、12月9日の木曜日 午後2時~3時30分 全2回

こたて健体操教室

こたて健体操は、足・腰の筋力強化と、全身のバランス能力向上を目的とした体操です。教室では、こた健体操またはこた健イスタ体操、ストレッチや筋力トレーニングをします。

とき 11月16日(火) 午後2時~3時30分 1時45分受付
ところ 小川西町公民館
対象 市内在住の方

※初めての方を優先します。
定員 8人
持ち物 参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル
※動きやすい服装と靴で参加してください。

申込み 10月20日(水)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

対象 市内在住で65歳以上の方
定員 15人
申込み 11月5日(金)までに、電子メールに住所、氏名、年齢、電話番号、件名に教室名を入力の上、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539、✉kaigo.yodobashi@city.kodaira.lg.jp

人間ドック・脳ドック
利用費を補助
人間ドック・脳ドックの利用費を対象者に補助します。

人間ドック・脳ドック

対象 次のいずれかに該当する方
①30歳以上で国民健康保険の加入者
②後期高齢者医療制度の加入者
※1年度1回のみ。

◆検査項目
人間ドック
▽身体計測:身長、体重、腹囲、BMI
▽血圧:収縮期血圧、拡張期血圧
▽血中脂質検査:中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
▽肝機能検査:GOT、GPT、γ-GTP
▽血糖検査:空腹時血糖、ヘモグロビンA1c

減塩チャレンジ

自宅できちんと塩分チェックしてみませんか。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。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よう。

とき 11月12日(金) 午前9時30分~10時30分、午前11時~正午
ところ 福祉会館
対象 市内在住の方
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 10月20日(水)から、健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

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: 日程, 内容・持ち物, 定員・申込みほか. Rows include 医師による健康づくり相談 and 健康づくり相談 (保健師・管理栄養士).

※対象は市内在住の方、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. Rows include たんぽぽ広場の健康相談 and ステップアップ離乳食(講話).

※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 include 休日応急診療 and 準夜応急診療.

※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 include 10月24日(日), 10月31日(日), 11月3日(水・祝).

※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: 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).

高齢者住宅に入居している方を見守る

生活協力員を募集

生活協力員は、市内のシルバーピア(高齢者住宅)に家族で入居して、居住者の見守りなどをします。

募集住宅
▽小川西町5丁目アパート(小川西町5-39)
▽花小金井4丁目アパート(花小金井4-21)

応募資格
▽都内在住
▽同居親族がいる
▽自ら居住するための住宅を必要としている(土地・家屋所有者の申込みは不可)

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

お詫びと訂正

お詫びと訂正

市報こたて令和3年10月1日号3面の、「高齢者対象 季節性インフルエンザ予防接種」指定医療機関一覧表の、すみれ皮膚科クリニック、第二小川クリニックの所在地は、小川東町の誤りでした。お詫びして訂正します。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700