



家族介護教室

住み慣れた家で暮らすために 介護保険制度を知ろう



住み慣れた地域や自宅で、いつまでも安心して暮らすための知識・情報を、現役のケアマネジャーや訪問介護・通所介護の事業所の方から学びます。

とき 2月15日(火) 午前10時~11時30分
ところ 東部市民センター集会所
対象 市内在住の方
定員 20人
申込み 1月4日(火)から、地域包括支援センター小平健康苑へ(先着順) ☎042(451)8813

減塩チャレンジ

塩分計を貸し出し



自宅で気軽に塩分チェックをしてみませんか。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ませんか。

とき 1月18日(火) 午前9時30分~10時30分、午前11時~正午
ところ 福祉会館3階第2集会所
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 1月4日(火)から、健康センターへ(電話可、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: 内容・持ち物, 定員・申込み, とき, 医師による健康づくり相談

※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。

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: 内容・持ち物, 定員・申込み, とき, 対象, ステップアップ離乳食

※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 5 columns: 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号, 休日応急診療

※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、各種医療費受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: 医療機関名, 所在地, 電話番号, 日程

※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

医療的ケア児を 支援する連絡会

令和2年度に実施した小平市医療的ケア児等実態把握調査の集計結果と、令和3年10月に実施した人工呼吸器使用者災害時避難シミュレーションの報告会です。医療的ケア児の暮らしを知り、避難シミュレーション

令和2年度に実施した小平市医療的ケア児等実態把握調査の集計結果と、令和3年10月に実施した人工呼吸器使用者災害時避難シミュレーションの報告会です。医療的ケア児の暮らしを知り、避難シミュレーション

認知症本人交流会
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。一人で抱えこまず、気持ちを話し合ってみませんか。

認知症サポーターとは、認知症の方やその家族を見守る応援者です。講座では、認知症について初めて学ぶ方に、接し方など基本知識を伝えます。

認知症サポーター養成講座
認知症サポーターとは、認知症の方やその家族を見守る応援者です。講座では、認知症について初めて学ぶ方に、接し方など基本知識を伝えます。

特別支援学級 合同作品展

小平市の特別支援学級(固定学級)の子どもたちが、一生懸命取り組んだ絵や刺しゅうなど、日頃の学習の成果を展示します。

令和4年1月27日(木) 午前10時~11時30分
ところ 市役所6階大会議室
定員 50人
申込み 障がい者支援課 ☎042(346)9542

認知症サポーター養成講座
認知症サポーターとは、認知症の方やその家族を見守る応援者です。講座では、認知症について初めて学ぶ方に、接し方など基本知識を伝えます。

お口の機能アップ教室

嚙む力、飲み込む力などのお口の機能の向上は、肺炎の予防や健康長寿につながります。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歯科医師が伝えます。

認知症サポーター養成講座
認知症サポーターとは、認知症の方やその家族を見守る応援者です。講座では、認知症について初めて学ぶ方に、接し方など基本知識を伝えます。

小平市 社会福祉協議会

心にしみる短詩を募集

心に残った出来事や感動を短詩に表してみませんか。テーマは「私と夢」です。優秀作品は、福祉のついでで発表します。

心に残った出来事や感動を短詩に表してみませんか。テーマは「私と夢」です。優秀作品は、福祉のついでで発表します。

講演会 食べる時間で 身体が変わる 時間栄養学を知ろう

食事の時間やリズムを意識していただきます。何をどれだけ食べるかだけでなく、いつどのように食べるかによって、同じ食事内容でも、身体への効果は大きく変わります。

講演会
食事の時間やリズムを意識していただきます。何をどれだけ食べるかだけでなく、いつどのように食べるかによって、同じ食事内容でも、身体への効果は大きく変わります。

成年後見基礎講座

任意後見制度とは何か、法定後見制度との違いやメリット、注意点を、具体的に弁護士から学びます。

任意後見制度とは何か、法定後見制度との違いやメリット、注意点を、具体的に弁護士から学びます。

こだ健体操教室

こだ健体操や筋トレで、足・腰の筋力アップや、全身のバランス能力向上を目指しましょう。

こだ健体操
こだ健体操や筋トレで、足・腰の筋力アップや、全身のバランス能力向上を目指しましょう。

とき 1月20日(木) 午後1時30分~3時
ところ 中央公民館学習室4
対象 市内在住で認知症の症状(物忘れなど)がある方
※家族も一緒に参加できます。

問合せ 小平市社会福祉協議会(〒187-0043 学園東町1-19-13) ☎042(344)1217

対象 市内在住・在勤・在学の方
※保育あります(6か月以上、先着順、問合せ先へ)。

対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 40人
主催 小平市社会福祉協議会
申込み 1月4日(火)から、権利擁護センターこだいらへ(電話可、先着順) ☎042(342)8780