



お済みですか

成人歯科健診



予防接種



2月、3月は医療機関が混み合うことが予想されます。またお済みでない場合は、早めの受診・接種をお願いします。

成人歯科健診

すでに申し込んだ方で、まだ受診していない場合は、早めの受診をお願いします。

2月28日(水)まで

高齢者肺炎球菌定期予防接種

一部助成の対象となる方には昨年5月に予防票を発送しました。

3月31日(土)まで

対象 市内在住で次のいずれかに該当する方

▽平成30年3月31日時点での年齢が65・70・75・80・85・90・95・百歳で、過去に肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがない

▽60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がい有し、日常生活が極度に制限されている(身体障

介護予防講演会

腰痛・ひざ痛と上手につきあうために

フレイル(高齢期の虚弱) 予防の視点から

腰痛、ひざ痛の軽減・解消が自立した生活を送ることにつながります。そのコツを分かりやすくお伝えします。

3月5日(月) 午後2時

3時30分

福祉会館小ホール

市内在住の方

対象 60人

定員 60人

内容 講話と質疑応答、簡単な実技

持ち物 筆記用具

※動きやすい服装でお越しください

申込み 高齢者支援課地域支援担当

へ(先着順) ☎042(346)9539

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・申込みほか. Rows include health consultation and women's relaxation classes.

※会場は健康センター、対象は市内在住の方です。車での来場はご遠慮ください。

乳幼児健診・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 nutrition and BCG vaccination.

※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 for weekend and night emergency services.

※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 5 columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Rows for weekend dental emergency services.

※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)

対象となる方には昨年4月に予防票を発送しました。

3月31日(土)まで

対象 平成23年4月2日~平成24年4月1日生まれのお子さん

内容 平成23年4月2日~平成24年4月1日生まれのお子さん

こだ健体操と足指力測定教室

2月27日(火) 午後2時

3時30分 1時30分受付

健康センター

市内在住の方

内容 こだ健体操・こだ健ゆつく

共通

対象者で予防票がない場合は、母子健康手帳をご用意のうえ、お問い合わせください。

指定医療機関

健康センター ☎042(346)3700

り体操・こだ健イスタ体操、握力・足指力測定ほか

持ち物 健康手帳・参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル

申込み 当日、会場へ

問合せ 健康センター ☎042(346)3701

都民公開講座

糖尿病と災害医療

2月25日(日) 午後2時

1時30分受付

東村山市サンパルネコンベ

ンションホール(西武線東村山駅西

口徒歩1分)

定員 百62人

講師 熊坂義裕さん(社会的包摂

サポーターセンター代表理事)、西村

一弘さん(東京都栄養士会会長)

主催 北多摩北部保健医療圏糖尿

病ネットワーク

申込み 当日、会場へ(先着順)

問合せ 東村山市医師会 ☎042(395)1212

市民公開講座

公立昭和病院市民公開講座

2月24日(土) 午後2時

30分~4時

ルネこだいら

※駐車場はありません。

内容 ⅴ進歩する肺がん治療(手術療法、薬物療法)

ⅴいまどきの婚活・プレコンセプシ

ョンケアつなご

申込み 当日、会場へ

問合せ 公立昭和病院医事課医事管

理係 ☎042(461)0052

(内線2171)

認知症の早期発見・早期診断

についておきたい認知症の今

3月17日(土) 午後1時

30分~3時30分

国立精神・神経医療研究セ

ンター病院ユニバーサルホール

申込み 当日、会場へ(先着順)

東京アビリンピック

東京障害者技能競技大会

障がいのある方々が、日頃培った

技能を互いに競い合う姿を、ぜひ、

ご覧ください。

2月18日(日) 午前9時

15分~午後3時30分

職業能力開発総合大学校

申込み 小平市地域包括支援センタ

1小川ホームへ(先着順) ☎042(347)6033

家族介護教室

健康ウォーキング講座

楽しく正しく歩いて、介護者が陥

りやすい腰痛・膝痛の予防やストレ

ス解消に役立てましょう

2月22日(木) 午後2時

3時30分

小川ホーム1階食堂

申込み 小平市地域包括支援センタ

1小川ホームへ(先着順) ☎042(347)6033

(小川西町2-32-1)

内容 ワード・プロセッサ、DT

P、ホームページ、表計算、オフ

スアシスタント、ビルクリーニン

グ、喫茶サービス、パソコン操作、

パソコンデータ入力

後援 小平市ほか

問合せ 高齢・障害・求職者雇用支

援機構東京支部高齢・障害者業務課

☎03(5638)2794