



後期高齢者医療制度

75歳になる方に被保険者証などを送付

後期高齢者医療制度への加入は、75歳の誕生日(一定の障がいがある65歳以上74歳以下の方は広域連合の認定を受けた日)からです。75歳になる方には、誕生日の前日までに後期高齢者医療制度の被保険者証を簡易書留で送付します。75歳の誕生日以降は、新しい被保険者証を病院などの窓口で提示してください。

国民年金

国民年金保険料は、その年の1月除証明書を発送 国民年金保険料は、その年の1月除証明書を発送

健康づくり講演会 美しい姿勢と歩き方のコツ

正しい姿勢でこころもからだも健康に 姿勢が悪いと、関節のこりや痛み、内臓の不調など、健康に悪影響が生じます。いつまでも若々しくいるために、美しい姿勢と歩き方を身につけていきましょう。

日時 11月2日(金) 午前10時～正午 9時40分受付 健康センター14階 対象 市内在住・在勤・在学の方 ※保育13人あります(生後6か月以上(1歳未満は3人)、問合せ先へ(先着順))

医療安全支援センター 講演会 薬と上手に付き合うコツ

薬と上手に付き合うコツ 薬と上手に付き合うコツ

日時 11月8日(木) 午後1時～3時 4時 多摩小平保健所 対象 小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市内に在住・在勤の方 定員 80人 申込み 10月26日(金)までに、電話またはファクシミリで多摩小平保健所保健医療担当へ ☎042(450)3111、FAX042(450)3261

成人健康教室・相談などの日程

Table with 4 columns: とき, 内容・持ち物, 定員・申込みほか. Includes health checkups and nutrition classes.

知的障がい者ガイドヘルパー養成研修

知的障がい者の外出を助けるガイドヘルパーをやってみませんか。 12月15日(土)・16日(日)・22日(土) 午前9時30分～午後4時30分(16日は午前9時～午後5時) 全3回

公開講座 PTFUフォーラム2018 特別講演会 鎌倉彫からみる日本のモノづくり

鎌倉彫作家の三橋鎌幽さんによる講演会です。 10月20日(土) 午後2時30分～4時

目から鍛える 認知症予防講座

目を動かすトレーニング、脳トレや、反応動作トレーニングを行い、目・脳・体をバランスよく活性化させる認知症予防の方法を学びます。 10月29日～12月17日の月曜

女性の就労支援講座

「いつから働くか」、「子育てしながら働けるのか」、「市内で働きたい」など、いつか働こうと考えているママたちが前向きになれる講座です。 10月30日(火) 午前10時～正午

創業キックオフセミナー

身近な起業家の事例から、役立つ情報をお伝えします。創業の体験談や、起業家と専門家との創業支援の対談をします。 10月23日(火) 午前10時～正午

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. Lists emergency services on weekends and holidays.

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. Lists dental emergency services on weekends and holidays.

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). Provides contact info for emergency services.