



2月29日(土)までに

成人歯科健診の受診を

成人歯科健診の健診期間は2月29日(土)までです。2月は混雑が予想されます。すでに市に健診を申し込み、まだ受診していない方は、早めの受診をお願いします。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

3月31日(火)までに

予防接種を

麻しん風しん混合(第2期)予防接種 対象となる方には昨年4月に予防接種を発送しました。

とき 3月31日(火)まで 指定医療機関

対象 平成25年4月2日〜平成26年4月1日生まれのお子さん

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

持ち物 予防接種、母子健康手帳

認知症予防講演会

コグニサイズを体験しませんか 運動と計算やしりとりなどの認知課題を組み合わせたコグニサイズを体験して、認知症予防に役立てましょう。

とき 3月6日(金) 午後2時〜4時

ところ 福祉会館小ホール

対象 市内在住の方

定員 60人

持ち物 筆記用具、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

申込み 高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

とき 3月10日(火) 午後1時〜3時以降の指定する時間

39歳〜56歳の男性

お済みですか 風しん抗体検査

昨年7月に、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた方へ、全国の指定医療機関で風しん抗体検査と予防接種が無料で受けられるクーポン券を発送しています。

対象者でクーポン券がない場合は、お問い合わせください。

今年度クーポン券を使用していない方と、昭和37年4月2日から昭和47年4月1日までに生まれた男性で、今年度クーポン券を受け取り、まだ使用していない方は、3月末に来年度用のクーポン券を発送します。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

男性の料理教室

健康づくりのための食生活が学べる、男性だけの初心者向け調理実習の教室です。

とき 3月3日・10日・24日の火曜日 午前9時30分〜正午 午前9時20分受付 全3回

ところ 健康センター4階視聴覚室

対象 市内在住の男性

※初めての方を優先します。

定員 30人

内容 保健講話、栄養講話、歯科講話、調理実習、個別相談(希望の方)

持ち物 エプロン、三角巾、参加カード(お持ちの方)

申込み 2月5日(水)から、健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

とき 2月5日(水)から、地域包括支援センター多摩済生ケアセンターへ(先着順) ☎042(349)2123

認知症サポーターとは、認知症やその家族を見守り、支援する人です。講座では、認知症の基本的知識や接し方などを学びます。

とき 3月11日(水) 午前10時〜11時30分

ところ 福祉会館第一集會室

対象 市内在住・在勤で認知症の方への関わり方を学びたい方

定員 30人

申込み 高齢者支援課へ(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: 日程, 内容・持ち物, 定員・申込みほか. Includes health checkups, nutrition talks, and exercise classes.

※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. Includes step-up classes and BCG vaccinations.

※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: 日程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号. Lists emergency services on weekends and holidays.

※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: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists dental emergency services on weekends.

※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)

血管力アップ教室 調理実習編・保育付き

私たちの身体は、毎日の食事の影響を受けていて、若い頃からの生活習慣が大切です。少しの工夫で、お

公立昭和病院 市民公開講座

や、最新の放射線治療、運動器症候群(ロコモティブ・シンドローム)について話します。

市民公開講座

やさしさを伝えるケア技術 ユマニチュードとは、認知症の人などケアを必要とする人に、知覚・感情・言語などを通してその人を尊重していることを伝える技法です。

意外と知らない 薬の話

小平市学校保健会議

子どもは体調が悪くなったときに頼りになる薬を、家庭で服薬するときに疑問に思うことはありません。薬の仕組みや種類、子どもに服薬させる際の注意点、知って役立つお薬情報について、薬剤師が話します。

市内の居場所連絡会

市内には、子どもから高齢者まで気軽に集うことができるさまざまな居場所が必要とされています。居場所を運営している方や、これから立ち上げてみたい方を対象に、居場所づくりの豊富な実績を持つ講師による基調講演と、情報交換を行います。

とき 2月19日(水) 午前9時30分〜正午

ところ 福祉会館4階小ホール

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 60人

申込み 当日、会場へ(先着順)

問合せ 小平市社会福祉協議会 ☎042(349)0151, FAX042(349)0152