



家族介護教室

◆今から始める生前整理 終活のおはなし

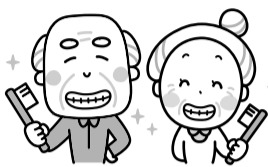
愛する家族の人生最期の時に慌てないよう、また、本人が悔いのない最期を迎えられるように、今から生前整理について考えてみませんか。法律の専門家がアドバイスします。

◆お口の元気は身体の元気 学ぼう オールフレイル予防
噛む力、飲み込む力が衰えた状態である、オールフレイルとその予防について専門家が話します。

介護予防講演会

◆お口の元気は身体の元気 学ぼう オールフレイル予防

噛む力、飲み込む力が衰えた状態である、オールフレイルとその予防について専門家が話します。



こだ健体操教室

運動不足を感じていませんか。家でも気軽にできる、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。

◆元気とキレイをつくる女性の自分みがき講座
ふだん忙しくて、自分の健康は後回しになっていませんか。今回は、女性ホルモンと骨をメインテーマに、いつまでも元気に自分らしく生活できる女性の健康づくりについて、講話や実践を通じて楽しく学びます。

女性のためのセルフケア教室

◆元気とキレイをつくる女性の自分みがき講座

ふだん忙しくて、自分の健康は後回しになっていませんか。今回は、女性ホルモンと骨をメインテーマに、いつまでも元気に自分らしく生活できる女性の健康づくりについて、講話や実践を通じて楽しく学びます。

減塩チャレンジ

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。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。

認知症家族介護講演会

◆触れて認知症の症状を和らげる タフテイル®ケア

タクテイルには、触れるという意味があります。直接肌に触れることで、ケアを行う側と受ける側とのコミュニケーションを促し、認知症



国民年金

◆ねんきんネットでの自分の年金記録の確認を

ねんきんネットでは、パソコンやスマートフォンから、自分の年金記録の確認や、将来受け取れる年金額の試算などができます。

介護保険認定調査員(個人委託)を募集

介護保険認定調査員について、個人で市と契約を行い、調査票を市へ提出します。

◆ねんきんネットでの自分の年金記録の確認を

ねんきんネットでは、パソコンやスマートフォンから、自分の年金記録の確認や、将来受け取れる年金額の試算などができます。

認知症介護者交流会

認知症の家族を介護している人同士が交流する場です。体験を語り合うことで、介護のヒントも得られます。

◆触れて認知症の症状を和らげる タフテイル®ケア

タクテイルには、触れるという意味があります。直接肌に触れることで、ケアを行う側と受ける側とのコミュニケーションを促し、認知症

医師による物忘れ相談会

医師に物忘れの相談ができます。※相談は、会場のテレビ会議システム(ズーム)で行います。

◆触れて認知症の症状を和らげる タフテイル®ケア

タクテイルには、触れるという意味があります。直接肌に触れることで、ケアを行う側と受ける側とのコミュニケーションを促し、認知症

認知症支援リーダー養成講座

認知症支援リーダーは、認知症のことや認知症の方への関わり方などについて理解を深め、地域で認知症の方と家族を支えるための活動をお願いします。

◆触れて認知症の症状を和らげる タフテイル®ケア

タクテイルには、触れるという意味があります。直接肌に触れることで、ケアを行う側と受ける側とのコミュニケーションを促し、認知症

特定健康診査・一般健康診査

生活習慣病の予防・早期発見のため、7月から実施します。対象の方には、6月下旬に、受診に必要な書類を送付します。

Table with 2 columns: 対象 (対象者) and 問合せ (お問い合わせ). Includes details for health checkups and contact information.

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

Table with 6 columns: 日程 (Schedule), 診療時間 (Hours), 名称 (Name), 所在地 (Location), 電話番号 (Phone Number). Lists emergency services on weekends and evenings.

※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 (Schedule), 医療機関名 (Clinic Name), 所在地 (Location), 電話番号 (Phone Number). Lists dental emergency services on weekends.

※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 (Contact Point), 電話番号 (Phone Number), 内容 (Content). Provides contact info for emergency services in Tokyo.