



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、認知症を初めて学ぶ方向けに、接し方などの基本知識をお伝えします。

とき ①9月7日(水) 午後2時～3時30分、②9月10日(土) 午前10時～11時30分
ところ ①中央公民館学習室4、②東部市民センター集会室
対象 市内在住・在勤の方



認知症サポーターの証です。

子宮頸がん予防ワクチン費用の償還払い

子宮頸がん予防ワクチンを自費で接種した方に、費用を償還します。償還額 接種に要した実費または市が定める上限額のいずれか少ない額
対象 次のすべてに該当する女性
▽平成9年4月2日～平成17年4月1日に生まれた
▽接種日が令和4年3月31日以前
▽令和4年4月1日時点で市内に住民登録がある

▽定期接種の期間(小学6年生～高校1年生)に公費で3回分の接種をしていない
▽サバリアックス(2価)もしくはガーダシル(4価)を接種した
※平成9年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた女性で、令和4年4月1日から予防接種が届くまで(6月30日ごろ)に自費で接種した方は、お問い合わせください。
※申請書を渡す際に問合せ先で受付を行います。

申込み 令和7年3月31日(月)までに、申請書、口座振替依頼書、接

定員 ①15人、②20人
申込み 8月5日(金)から、①は地域包括支援センター中央センター(先着順) ☎042(345)0691、②は地域包括支援センター小平健康苑(先着順) ☎042(451)8813

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。
とき 9月13日(火) 午後1時30分以降の指定する時間
ところ 学園西町地域センター第1集会室
対象 市内在住で、物忘れなどの症状があり、認知症が心配される方、またはその家族
定員 3人
申込み 8月5日(金)から19日

(金)までに、地域包括支援センター小川ホームへ(先着順) ☎042(347)6033
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、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。
とき 9月13日～11月1日の火曜日 午前10時～11時 全8回
※9月13日と11月1日は、11時15分まで。

いきいき測定会

元気で楽しく暮らすため、地域健康づくり推進員と一緒に、測定会やこたゐ体操をしませんか。
とき 10月1日(土) 午後1時30分～4時の指定する時間
※1人1時間程度です。
ところ 東部市民センター



問合せ 健康センター(〒187-0004) 3 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701、FAX 042(346)3705、kenkosushin@city.kodaira.lg.jp

9月6日(火)～8日(木) こだわりの介護予防まつり

地域で活動しているグループの活動内容の紹介や、通いの場の一覧を掲示します。
とき 9月6日(火)～8日(木) ※6日は午後1時から、8日は午後4時まで。
ところ 中央公民館ギャラリー
問合せ 地域包括支援センター中央センター ☎042(345)0691

体力チェック会
自分の体力を知り、低下した機能を改善して、これからの生活を元気に過ごしましょう。介護予防・フレイル予防の効果的な取り組みも紹介します。
とき 9月6日(火) 午後1時～2時30分、午後3時～4時30分
ところ 中央公民館ギャラリー

定員 各30人
内容 5分歩行、握力、開眼片脚立ち、30秒イス立ち上がり
申込み 8月5日(金)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

介護予防講演会 つながりが健康を作る、地域の中でフレイル予防
心身の生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態をフレイルと言います。
運動と社会参加の観点から、フレイル予防について学びます。
フレイル予防に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。
とき 9月7日(水) 午前10時～11時30分
ところ 中央公民館視聴覚室
対象 市内在住で介護予防に興味のある方
定員 30人
申込み 8月5日(金)から、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

とき	内容・持ち物	定員・申込み
8月26日(金) 午後の指定する時間	内容…健康診断や人間ドックの結果を基にした、主に生活習慣病予防に関する個別相談	定員…5人 事前に問合せ先へ(先着順)
9月12日(月) 午後の指定する時間	持ち物…直近の健診や人間ドックの結果、お薬手帳、参加カード(お持ちの方)、食事記録メモ(3日分程度)	定員…4人 事前に問合せ先へ(先着順)
9月29日(木) 午前の指定する時間	※運動の相談は動きやすい服装で参加。飲み物、フェイスタオルなどを持参。	定員…4人 事前に問合せ先へ(先着順)

※9月12日(月)は、運動の専門相談員はいません。
※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

とき	対象	持ち物	定員・申込み
8月30日(火) 午前10時～11時 受付…午前9時45分	2歳～3歳6か月の幼児と保護者	母子健康手帳、マスクなど、口を覆えるもの(保護者)	親子10組 8月5日(金)から、電話で問合せ先へ(先着順)
3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査、5歳児歯科健診、BCG集団予防接種などの案内は個別に送付しています。転入の方など届いていない場合や受けていない場合はお問い合わせください。			

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療	日曜日、祝日、年末年始	午前9時～午後5時	小平市医師会応急診療所	042(346)3706 (左記診療時間内)
準夜応急診療	月曜～日曜日(年中無休)	午後7時30分～10時30分(受付は10時15分まで)	学園東町1-19-12(健康センター内)	

※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)

日程	医療機関名	所在地	電話番号
8月7日(日)	よしはら 歯科 医院	小川東町5-7-6	042(313)6608
8月11日(木・祝)	岡田 歯科 医院	小川町2-1862-11 岡田ビル1階	042(345)0645
8月14日(日)	岩間 歯科 医院	天神町1-3-8 へリオス天神町レジデンス1階	042(342)8188

※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

東京消防庁救急相談センター	#7119 (携帯電話、PHS、プッシュ回線から) 042(521)2323 (ダイヤル回線から)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間
小平消防署 病院・診療所案内	042(341)0119	救急医療機関の案内・24時間
東京都医療機関案内 サービス(ひまわり)	03(5272)0303	診療中の医療機関の案内・24時間

認知症になる前に気をつけよう いきいき認知症予防教室 入門編



体を動かしながら頭を使う方法を学び、認知機能を鍛えます。

とき ①9月7日(水) 午前10時～11時、②9月27日(火) 午後2時～3時
ところ ①東部市民センター集会室、②福祉会館小ホール
対象 市内在住の65歳以上で、認知症の診断を受けていない方 ※初めての方を優先。
定員 25人
内容 日常生活でできる認知症予防についての講話 ※入門編の受講終了者は、実践編(ウォーキングやいきいき脳体操などを組み合わせた実践的なプログラム)に申し込みます。
申込み 8月5日(金)から、電話で高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539