

健康

健康トレーニング体験会

日 8月19日(土)・22日(火)午後1時～3時

場 スポーツセンター

※車以外での来場にご協力ください。

市内在住・在勤のかた、15名程度

※運動のできる服装で

身体計測、エクササイズ、トレーニング機器の説明など

※参加人数により、一部内容を変更する場合があります。

申 直接(返信用はがき持参)又は電子申請、往復はがきに

必要事項と特記事項を明記し、8月1日(消印有効)までに

スポーツセンター(〒189-0003久米川町3-30-5)へ

特記事項性別・年齢 ※参加決定は8月3日(木)以降

に通知。定員に満たない場合は同日午後1時から電話と窓口

で受付(先着順)

健康増進課から

健康増進課 (いきいきプラザ2階)

胃がん・大腸がんセット検診(車検診)

日 9月26日(火)～29日(金)午前9時～11時

場 いきいきプラザ1階「検診待合室」

※9月27日(水)のみ市営集会場(富士見町1-2-15)で実施。

市内在住の昭和53年3月31日以前に生まれたかた、各日40名

※応募者多数の場合は抽選(結果は8月中旬発送予定)

費 1,500円(胃がん検診のみのかたは1,000円)

※胃がん検診のみの申し込みもできます。

※平成29年度に胃がん、大腸がん検診を受診されたかたは申し込みできません。

※問診票や検体容器等は9月上旬に発送予定です。

Table with 3 columns: 検診名, 検診内容, 受診できないかた. Rows include 胃がん検診 and 大腸がん検診.

申 7月18日(火)～24日(必着)に必要な事項と特記事項を明記し、電子申請、往復はがき又は直接(返信用はがき持参)健康増進課(いきいきプラザ2階)へ

特記事項第1～3希望日(いずれの日でも可の場合はその旨)・生年月日 ※往復はがきで申し込む場合は検診名をご記入ください。

★6月から郵便料金改定のため、はがき、往復はがき(返信用)には62円分の切手を貼ってください。

元気アップ事業「ふまねっと教室」参加者募集

「ふまねっと」とは、認知機能や歩行機能の改善に効果的なマスキに沿って歩く頭と身体

のトレーニングです。9月から定期教室として開催

します。日 9月14日(木)～平成30年2月22日(木)午前10時～11時30分(原則

隔週の木曜日、全12回) ※詳細は高齢介護課(いきいきプラザ1階)で配布するチラシ

をご確認ください。場 萩山憩いの家(萩山町2-3-11)

市内在住の65歳以上で介助なく歩行できるかた、20名

※応募者多数の場合は抽選

申 はがきに必要事項と生年月日を明記し、8月10日(必着)

までに認定NPO法人地域健康

★受講時に介助が必要なかたは事前にご相談ください。問 スポーツセンター(〒393-9222)

官公署

救える命を救うため救命講習を受けましょう

大切な人が突然倒れたとき、あなたはどうしますか。119番通報から救急車が到着するまでの応急手当てで、命を救える可能性が高まります。



楽しみながら健康になろう

問 高齢介護課

日場人

もしあなたがAEDの使用方法を知っていたら、応急手当の知識があったら、その命を助けられるかもしれません。東村山消防署では定期的に普通救命講習を開催しています。講習では、応急手当の知識、AEDの使用法、心肺蘇生法などを実際に訓練することができ、いざというときに、自信をもって応急手当が行えるようになります。まずは、その場に居合わせた皆さんから救急隊や医師へと命のバトンを引き継いでください。

7月22日(土)午前9時～正午 本町出張所(本町1-1-2)、先着15名

8月5日(土)午前9時～正午 本町出張所(本町1-1-2)、先着15名

9月5日(火)午前9時～正午 東村山消防署(美住町2-28-16)、先着20名

各開催日の3日前までに電話で東村山消防署警防課救急係(☎391-0119)へ

家族介護者教室 ビギナー講座

高齢者の介護に役に立つ技術や知識を分かりやすくお伝えします。日 各回午前10時30分から(全3回)

8月21日(月) 自宅でカンタンに作れる介護食の作り方

9月18日(祝) 食事のときの姿勢のとり方

10月16日(月) 口腔ケアについて

場 はるびの郷ふらっとカフェ(秋津町1-32-18)

費 各回100円(カフェ代)

申 問 電話で基幹型包括支援センター1・佐藤(☎392-7777)

「女性のための就職支援事業」各種受講生の募集

問 市民相談・交流課

無料個別相談会

将来的に就職・再就職を目指すかたのための個別の相談会です。

市内在住の女性、各回先着1名 ※お子さんも同席できます。

Table with 3 columns: 日程, 時間, 会場. Rows for 7/27, 8/10, and 8/24.

無料公開セミナー

お好きな講座をいくつでも選択して受講できます。

市内在住の女性、各講座先着20名

託生後6か月～就学前の乳幼児、各講座先着6名(要予約、おやつ・飲み物等持参)

Table with 4 columns: 講座名, 日程, 時間, 会場. Lists various seminars like '就職活動スタートアップセミナー'.

インターンシップコース

下表の事前研修を受講後、市内事業所等で職場実習を行います。

事前研修すべての日程に参加できる市内在住の20～55歳の女性、10名程度

※応募者多数の場合は選考

※職場実習は1社につき1日4時間以上、1週間以内で最大2社までです。

※交通費の支給、託児サービスはありません。

Table with 4 columns: 内容, 日程, 時間, 会場. Lists internship course details and schedule.

申し込み 7月18日(火)午前9時から電話でヒューマンタッチ株式会社(☎03-6872-5533)へ

申 必要事項「講座名(検診名など)・住所・氏名(ふりがな)・電話番号」・特記事項(詳細は最終面参照) ※消せるボールペンは使わないでください。