



シニアふれあい食堂

地域の高齢者の会食や会食を通じた交流の場を確保するため、シニアふれあい食堂を実施しています。

▽つどいの場みらい

日 毎月第1金曜日午後1時～2時

※10月、令和9年3月は休み

所 つどいの場みらい

料 ¥200円(参加費)

申 市川 ☎080(7994)9929へ。

▽月末食堂

日 毎月第4木曜日・月末日の前日

※土・日曜日、祝日を除く

時 午後5時～6時

所 スペース102(東和泉1-32-3)

料 ¥300円(参加費)

申 市原 ☎090(1803)8319へ。

問 高齢障がい課高齢者支援係

老人クラブ連合会

歯科医師講演会 歯科と骨粗しょう症 について

日 7月16日(木)午前10時～11時30分

所 中央公民館

定 先着70人

※予約不要、会員でない方も参加可

師 岡本美世子さん(狛江市歯科医師会)

問 高齢障がい課高齢者支援係

慈恵ガジュまる教室

暑さに負けない カラダをつくる

～脱水管理と夏バテ予防～

日 7月25日(土)午後2時～3時

所 慈恵医大西部医療センター

対 市内在住の方

定 90人(要予約)

内 脱水に関する正しい知識を取り入れて、夏の健康的な生活に役立てよう。

師 慈恵医大西部医療センター医師

料 ¥500円(参加費)

申 問専用フォームで、慈恵医大西部医療センター ☎(3480)1151へ。



専用フォーム

健康と衛生

健康診査

■歯科健診・予防処置

日 8月4日(火)・21日(金)・25日(火)

時 午前の部・午後の部(歯科健診は火曜日午後のみ) 対 口が気になる方から4歳の誕生日までの乳幼児(要予約) 内 歯科健診、歯磨き指導等 母 母子健康手帳、子どもが使っている歯ブラシと仕上げ用の歯ブラシ、コップ、バスタオル、水かお茶(赤染を行うため汚れてもよい服装でお越しください) ※フッ素塗布は実施医療機関またはあいとびあセンター

の受診となります。 申 問子ども家庭課(あいとびあセンター) ☎(5761)9200へ。



こまえ子育てねっと

検診

■結核検診

日 7月21日(火) 午後0時30分～1時(予約不要) 対 65歳以上で市内在住の方(勤務先等で検診の機会がある方を除く) 内 一方

向からの胸部レントゲン撮影 料 無料(年度につき1回) ※肺がん検診を受診する場合は受ける必要はありません。

所 問健康推進課(あいとびあセンター) ☎(3488)1181

教室

■家族を介護している方 一緒に話してみませんか?

家族に認知症等の心配のある方や介護をしている方が集まって、情報交換や相談、交流ができる場です。途中入退室は自由です(予約不要)。

日程等詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 各連絡先

■ワオール薬局で家族介護者の会をします

日 7月16日(木)午後1時30分～3時30分 所 クオール薬局狛江店 対 家族に認知症等の心配のある方や介護をされている方等 内 参加者同士で情報交換や交流をしながら、ゆったりお話しします。当日は、当事者の方や介護者サポートが話を伺います ※家族介護者の会では、参加者の話を一緒に伺うボランティアを募集しています。

問 高齢障がい課高齢者支援係

■さくらカフェ(認知症カフェ)

日 7月9日(木)午後1時30分～3時30分 所 こまえ正吉苑二番館 対 認知症の方とその家族、地域の方等 内 ゆったりとお茶を楽しみながら、地域の方々と交流しませんか? ¥300円(お菓子付き)

問 地域包括支援センターこまえ正吉苑 ☎(5438)2522

■こまカフェ(認知症カフェ)

日 7月15日(水)午後1時～3時 所 こまほっとシルバー相談室多摩川住宅 対 認知症の方やその家族、地域の方等 内 飲み物を飲みながら、自由に過ごせます。今月のミニイベントは「むかし遊びを楽しもう」です。

問 あいとびあ地域包括支援センター ☎(5438)3565(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時30分)

■せせらぎカフェ(認知症カフェ)

日 7月25日(土)午後1時30分～3時 所 共生の家多摩 対 認知症の方やその家族、地域の方等 先着10人(要予約) 内 音楽を専門にした先生を招き、歌を楽しみます。

申 問地域包括支援センターこまえ苑 ☎(3489)2422(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時30分)へ。

■夜間の介護相談会

日 7月17日(金)午後6時～8時 所 つどいの場みらい 対 認知症の方等を介護する家族 内 専門職による個別相談(電話、オンラインでの相談も可) 師 梶井文子さん(慈恵医大老年看護学教授)、市川裕太さん(東京都認知症介護指導者)

申 問ケアステーションMIRA I ☎(6773)9084、市川 ☎080(7994)9929

■地域包括支援センターこまえ正吉苑

▽介護予防体操 日 7月8日(水)

午後1時30分～2時30分 所 谷戸橋地区センター 対 10人程度(要予約) 師 宮崎正和さん(健康運動指導士)

▽健口体操 日 7月17日(金)午後1時30分～2時30分 所 野川地域センター 対 10人程度(要予約) 師 原真奈美さん(健康運動指導士)

▽健康いきいき体操 日 7月24日(金)午後2時30分～3時30分 所 上和泉地域センター 対 30人程度(要予約、オンラインでの参加も可) 師 秋吉久美子さん(岩戸いきいき体操クラブ講師) ※各回とも要予約・初めて参加する方優先

申 問地域包括支援センターこまえ正吉苑 ☎(5438)2522へ。

■あいとびあ地域包括支援センター

▽65歳からの太極拳ゆったり体操 日 7月21日(火)・28日(火)(全2回) 時 午後2時～3時 定 18人(多数抽選、初めて参加する方を優先) 師 川昌央さん(デイサービスひだまり) 持 飲み物、タオル

所 申 問7月7日(火)までに、あいとびあ地域包括支援センター ☎(5438)3565へ。

■地域包括支援センターこまえ苑

▽認知症予防のためのあたまのリズム体操 日 8月3日(月) 師 野田千恵子さん(音楽療法士)

▽アロマストレッチ体操 日 8月26日(水) オンラインでの参加も可 師 勝島和佳恵さん(フィットネスプランナー)

各日 時 午前10時～11時30分 所 南部地域センター 対 市内在住の方 定 30人(要予約) 持 飲み物、タオル、動きやすい服装

申 問 7月15日(水)から、地域包括支援センターこまえ苑 ☎(3489)2404(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時30分)へ。

相談

■犬のしつけ・飼い方相談

日 7月24日(金)午前9時30分～11時30分 対 初めて犬を飼う方やかみつき、無駄吠え等でお困りの方 定 先着6人(要予約) 師 西川文二さん(東京都動物愛護推進員)

所 申 問健康推進課(あいとびあセンター) ☎(3488)1181へ。

■育児相談(子どもの身長、体重も測れます)

日 7月29日(水)午前9時30分～11時(予約不要) 内 育児の悩みやお母さん自身の心と体のこと等の相談 持 母子健康手帳、バスタオル

所 申 問子ども家庭課(あいとびあセンター) ☎(5761)9200

■無料健康相談

日 7月16日(木)午後1時30分～2時30分 所 あいとびあセンター

科 小児科・皮膚科

問 狛江市医師会事務所 ☎(3488)2267

市民相談の一部はインターネットでのオンライン予約(24時間受付)ができます。