



慈恵ガジュまる教室

睡眠の質を高める総合的アプローチ
～専門職が解説する重要ポイントQ&A～

日10月31日(土)午後2時～3時30分

所慈恵医大西部医療センター

対65歳以上で市内在住の方

定先着90人（要予約）

内睡眠に関する正しい知識を取り入れて、毎
日の健康的な生活に役立てる

師医療スタッフ（慈恵医大西部医
療センター）

申問専用フォームまたは電話で高
齢障がい課高齢者支援係へ。



専用フォーム

歯の講演会

お口の健康を守ろう！
～歯科と骨粗しょう症～

日11月6日(金)午後1時30分～3時

定30人（要予約）

内狛江市歯科医師会の歯科医師が骨粗しょう
症により骨折や転倒で要介護状態や寝たき
りにならないための知識を説明します。

師岡本美世子さん（岡本歯科医院院長）

※参加者には口腔ケアグッズをプ
レゼントします。

所申問健康推進課（あいとぴあセ
ンター）☎03-3488-1181へ。



専用フォーム

気づかぬうちに進む生活習慣病…
特定健診で早めの発見を！

高血圧や糖尿病等の生活習慣病は、自覚症状
がなく進むことがあります。放っておくと心筋
梗塞や脳卒中等の大きな病気につながるものが
あります。

狛江市国民健康保険に加入中の40歳以上の
方は、特定健診で体の状態をチェックしましょう。
10月31日(土)までに受診した方は、前立腺がん
検診（男性のみ）も受けられます。

健診実施期間12月28日(月)まで

問健康推進課（あいとぴあセンター）

☎03-3488-1181



市HP

シニア



家族を介護している方 一緒に
お話ししてみませんか？

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。

▽ほっとカフェ in 杉の子

日10月14日(水)午前10時～午後1時

所杉の子（中和泉5-9-3）

※食事代有料・要予約

申問あいとぴあ地域包括支援セン
ター☎03-5438-3565（土・日
曜日、祝日を除く午前8時30分～
午後5時30分）へ。

▽介護をされているご家族のおしゃ
べり会

日10月16日(金)午後1時30分～3時
30分（予約不要）

所狛江共生の家「多麻」（駒井町
1-1-2）

問地域包括支援センターこまえ苑☎
03-3489-2422（土・日曜日、

祝日を除く午前8時30分～午後5
時30分）

▽こまえ正吉苑ケアラーの会

日10月28日(水)午後1時30分～3時
（予約不要）

所問地域包括支援センターこまえ正
吉苑☎03-5438-2522

地域包括支援センターこまえ
正吉苑

▽介護予防体操

日10月14日(水)午後1時30分～2時
30分

所谷戸橋地区センター

定10人（要予約。オンライン参加可）

師宮崎正和さん（健康運動指導士）

▽認知症予防体操

日10月16日(金)午後1時30分～2時
30分

所野川地域センター

定10人（要予約）

師小竹弘倫さん（じんだい接骨院）

▽歩き方を見直そう

日10月23日(金)午後2時30分～3時
30分

所上和泉地域センター

定15人（要予約）

師宮崎正和さん（健康運動指導員）

※各回とも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☎03-5438-2522へ。

老人クラブ連合会「地域交流
いきいき大会」

日10月15日(木)午前10時～午後4時
30分

所エコルマホール（入退場自由）

内舞踊・詩吟・歌謡等、会員の日ご
ろの練習の成果を披露します（予
約不要。会員でない方も鑑賞可）。
問高齢障がい課高齢者支援係

クオール薬局で家族介護者の
会を開催します！

日10月15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ターがお話
を伺います。また、参加者の話を
一緒に伺うボランティアの方を募
集しています。

問高齢障がい課高齢者支援係

「頼れる身寄りがいない」そ
んなシニア世代の為のセミ
ナーと無料相談会

日10月21日(水)午前10時～午後4時

所こまえみらいテラス

定先着50人（要予約）

内▽午前 終活「はじめの一步」～
「もしも」を自分ごとにする～

▽午後 成年後見制度ってなあに？
～認知症時代の安心対策～

※セミナー後に終活や成年後見に関
すること等の相談会

相談員行政書士（東京都行政書士会
所属）

申問10月16日(金)までに、電話または
✉info@chofu-gyosei.tokyoで
東京都行政書士会調布支部 ☎
080-8495-6626へ。

国民健康保険

健康測定会を開催します

日10月22日(木)

時午前9時30分～正午・午後1時～3時30分

所防災センター4階会議室

対国民健康保険加入者

※後期高齢者医療保険加入者も申し込みますが、割り当ては締め切り
後になります。

定先着70人（要予約）

内保健師、栄養士、薬剤師による健康や食事、薬等に関す
る相談や、専用の測定器を使用して、骨密度、血管年齢、
体脂肪率、筋肉量を測定することができます。



専用フォーム

※はだしで測定するため、脱ぎやすい靴・靴下でお越しください。

申問10月2日(金)から15日(木)午後4時までに、専用フォームで保険年金
課国民健康保険係へ。

乳がん検診を受けましょう

～10月は乳がん啓発ピンクリボン月間です～

日本人女性の約8人に1人になるという乳がんは、日本人女性が罹
るがんの第1位です。年間の新規罹患数が約10万人と最も身近ながん
ですが、早期に発見・治療すれば、90%以上の方が治る病気でもあ
ります。日頃から自分のからだに関心を持つ習慣（ブレスト・アウェ
アネス）を大切にし、定期的に乳がん検診を受診しましょう。

対年度末に40歳以上の女性（2年に1回）

料▽40歳代の方 2,000円

▽50歳以上の方 1,000円

※今年度中に41歳になる方に対して、5月上旬に無料で受
診できるクーポン券を送付しています。

問健康推進課（あいとぴあセンター）☎03-3488-1181



市HP

おたのしみスローショッピングに参加しませんか

日10月29日(木)午前10時～午後0時30分

集合(株)トラスト・ウィン(調布市入間町2-10-4)(集合場所の相談可)

行き先イトーヨーカドー国領店

対75歳以上で市内在住の方で1人での買い物に不安があり、自身で来
所できる方（買い物以外の参加はご遠慮ください）

定先着5人（要予約）

内ボランティアと一緒に買い物やフードコートで楽しく過ごしましょう。

申問狛江市社会福祉協議会☎03-3488-0294へ。

こまえ市民大学

町田市立国際版画美術館

日11月7日(土)午後2時～4時

所町田市立国際版画美術館（現地集合・解散）

定先着36人（要予約）

師学芸員（町田市立国際版画美術館）

料1,000円（企画展見学費）

申問10月7日(水)午前10時から、電話または専用フォームで中央公民
館☎03-3488-4411へ。