

状況により、施設が休館したり、事業などが変更・延期・中止になる場合があります。最新情報は、市公式サイト・各施設のウェブサイトなどで確認してください。



羽村市介護の日講演会 - 無理をしない介護 -



11月11日は「介護の日」。家族が要介護状態になった時、自宅で医療や介護を受けたり、安心して最期の時を迎えるために準備しておくことなどを伝えます。

日時 11月11日(木)午後2時～4時
 会場 ゆとろぎ小ホール
 対象 市内在住・在勤の方
 定員 100人(申込順)
 持ち物 筆記用具

講師 鈴木健二郎さん、竹内克さん(多摩リハビリテーション学院専門学校)

申込み・問合せ 10月1日(金)～11月5日(金)の午前9時～午後5時に、電話、Eメール、または直接、右ページ上の問合せ先へ

※メールで申し込む際は、件名を「介護の日講演会申込み」としてください。



オンラインで挑戦！ おうちでできるフレイル予防体操



自分のスマートフォンやタブレット、パソコンを使ってオンラインで介護予防体操をしませんか。オンラインが初めての方にも、利用方法を説明します。(全12回)

- 対象
- 市内在住の65歳以上の方
 - カメラ・マイク付きのパソコン、タブレット、スマートフォンのいずれかの端末を持っていて、インターネットに接続できる方
 - 上記端末で送受信できるメールアドレスを持っている方
 - 1人で安全に運動でき、教室時に自分の姿や背景となる室内などが映っても良い方
- ※参加できない日がある場合は相談してください。
- 定員 10人(申込多数の場合は抽選)

準備するもの

- Wi-Fiなどのインターネット環境
- 自宅内で安全に運動できるスペース
- 体操に使う安定した椅子

※通信料などは参加者負担となります。※端末を持っていない方は、相談してください。

ゆとろぎで行う日の持ち物
 筆記用具、自分のスマートフォンやタブレットなどの端末、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

申込み・問合せ 10月4日(月)～29日(金)の午前9時～午後5時に電話、Eメール、または直接、右ページ上の問合せ先へ

※メールで申し込む際は、件名を「オンラインフレイル予防体操申込み」としてください。

■オンラインに挑戦！ おうちでできるフレイル予防体操

※時間はいずれも午前10時～11時30分

期 日	会 場	内 容
11月5日(金)・9日(火)	ゆとろぎ講座室1	オンライン端末の使用方の説明/フレイル予防に関する講義/体力測定
11月18日(木)・24日(水)・12月1日(水)・8日(水)	参加者自宅	オンラインでの介護予防に関する講義/フレイル予防体操/参加者間交流
12月15日(水)	ゆとろぎ講座室1	介護予防に関する講義/フレイル体操/体力測定
12月22日(水)	ゆとろぎ講座室1	オンライン端末の使用方の確認/介護予防に関する講義/フレイル予防体操/体力測定結果返却/参加者間交流・意見交換
1月12日(水)・21日(金)・2月8日(火)・24日(水)	参加者自宅	オンラインでのフレイル予防体操/参加者間交流

誰もがいつまでも自分らしく暮らせる地域を目指す

高齢の方向け 健康づくりメニュー

問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 ☎196・456
 ✉ s304200@city.hamura.tokyo.jp



みんなで続ける！介護予防体操



体力に自信のない方もできる、椅子を使った体操です。簡単な筋トレで、コロナ禍の体力低下を予防しましょう！

日時 10月27日(水)午前10時～正午
 会場 コミュニティセンター3階ホール
 対象 運動不足が気になる方、介護予防に関心のある方
 定員 10人(申込順)
 持ち物 汗拭きタオル、飲み物、筆記用具
 ※運動ができる服装・靴でお越しください。

内容 介護予防、「フレイル」とは何か、椅子を使った体操実技、体操を継続するための「3か月応援メニュー」

申込み 10月4日(月)～22日(金)の午前9時～午後5時に、電話、Eメールまたは直接、上の問合せ先へ

※メールで申し込む際は、件名を「介護予防体操申込み」としてください。



～ちょっとした応援が大きな力に～ 認知症サポーター養成講座



認知症サポーターになっても、特別なことをする必要はありません。正しい知識を持ち、付き合い方を理解し、できる範囲で応援してください。

日時 10月30日(土)午前10時～11時30分(受付…午前9時30分から)
 会場 ゆとろぎ講座室1
 対象 市内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生は除く)
 定員 15人(申込順)

持ち物 筆記用具

申込み・問合せ 事前に電話または直接、地域包括支援センターあさひへ ☎555-8815
 (羽村市富士見平1-3-1 エムマンション1階A号室)



▲受講者にはサポーターの目印「オレンジリング」をプレゼント



新型コロナワクチン 12歳以上 予約受付中！

予約はこちら➡



問合せ 羽村市コロナワクチンコールセンター ☎0570-030207
 電話受付…午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を含む)

電話または直接窓口で事業参加の申込みをする場合は受付時間は、土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時です。費用の記載がない場合は無料です。