特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

家族介護者リフレッシュの会 ～もやもやもスッキリ～

認知症などの家族を介護する方が集まり、日々の思いや迷いを共有してリフレッシュする会です。介護専門職員のアドバイスも聞くことができます。

日時 2月17日㈮午前10時～正午
会場 プリモホールゆとろぎ講座室1
対象 主に認知症の高齢の方を介護している方
定員 10人（申込順）
申込み 1月16日㈪～2月15日㈬の午前9時～午後5時に、市公式サイトか、電話で地域包括支援センターあゆみへ☎570-1200
問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係㊢456

フレイル予防 お口の機能向上体操講座 ～食べる楽しみをいつまでも～

年を重ねると、食事中のむせや飲み込みにくさが表れます。放っておくと、誤嚥（ごえん）性肺炎や寝たきりの原因にもなります。YouTubeやテレビはむらでも指導している講師がお口の体操やケア方法について話します。

管理栄養士による食事のアドバイスもあります。

日時 3月1日㈬午前10時～11時30分
会場 プリモホールゆとろぎ講座室1
対象 市内在住の65歳以上の方
定員 30人（申込順）
内容 誤嚥性肺炎・予防と対策について／口腔機能向上体操の実技
講師 糟谷（かすや） 弦斗（げんと）さん（羽村三慶病院言語聴覚士）
申込み・問合せ 1月16日㈪～2月24日㈮の午前9時～午後5時に、市公式サイトか、電話またはEメールで高齢福祉介護課介護予防・地域支援係㊢456へ
✉s304200@city.hamura.tokyo.jp

「ひきこもり」講演会 ～ひきこもりの方への向き合い方～

ひきこもりに悩む本人や家庭の相談をはじめ、多くの若者の支援者として豊富な経験を持つ講師が、ひきこもりの問題点や向き合い方について話します。

日時 2月12日㈰午前10時～正午
会場 プリモホールゆとろぎ講座室1
対象 ひきこもりに悩む家庭や支援している方、関心のある方
定員 45人（申込順）
講師 井利（いり） 由利（ゆり）さん（㈱公財）青少年健康センター副会長・理事、臨床心理士・精神保健福祉士・公認心理士、茗荷谷クラブチーフスタッフ）
申込み・問合せ 電話または直接、子育て支援課児童青少年係㊢263へ

ひきこもり相談会

相談できず、孤立感や将来への不安を感じていませんか。専門の相談員が対応します。

日時 2月15日㈬①午前9時30分～11時／②午前11時～午後0時30分／③午後2時～3時30分／④午後3時30分～5時
会場 市役所東庁舎203会議室
※来庁が困難な方は問い合わせてください。
対象 都内在住のおおむね15歳～35歳未満の本人や保護者・親族など
定員 各回1人（申込順）
申込み・問合せ 電話で、子育て支援課児童青少年係㊢263へ

▲井利 由利さん

ゆとろぎ学習文化講座 《羽村市文化協会協力》 ～初めての草笛教室～

小・中学生も歓迎！

料理で使われるバランを葉っぱに見立てて練習します。身近なものが楽器になる楽しさを体験しましょう。

日　時 2月12日㈰・26日㈰、3月12日㈰・19日㈰（全4回）午後1時30分～3時
会　場 プリモホールゆとろぎ創作室1　**対　象** 小学校4年生以上
定　員 15人（申込順）　**費　用** 大人1,000円、高校生以下500円（全4回分）
持ち物 はさみ、ボールペン　**講　師** 萬沢（まんざわ） 明（あきら）さん
申込み・問合せ 1月15日㈰（市外の方は1月22日㈰）～2月5日㈰に、電話または直接、プリモホールゆとろぎへ（月曜日を除く午前9時～午後8時）☎570-0707

▲萬沢 明さん

健康

大人の風しん予防接種費用の一部を助成

妊娠前半期の女性が風しんに感染すると、白内障、先天性心疾患、難聴などを症状とする先天性風しん症候群を持った赤ちゃんが生まれる可能性があります。社会全体で風しんの流行を予防するため、市では、抗体検査と予防接種の費用の助成を行っています。

対　象 市内に住民票がある19歳以上で、次のいずれかに該当する方
①妊娠を予定・希望している女性
②妊娠している方と同居している方
③①の方と同居している方
助成金額 抗体検査…全額／麻しん風しん混合ワクチン…5000円／風しんワクチン…3000円
※抗体検査の結果が「低抗体価」の場合、予防接種の対象です。
※市内協力医療機関など詳しくは、市公式サイトを確認してください。
※申請書は、窓口または市公式サイトからダウンロードすることができます。
※妊娠している方およびその可能性がある方は、予防接種を受けることができません。また、予防接種後2か月間は、妊娠を避けてください。

次の方は、無料クーポンを利用して抗体検査、予防接種を受けてください

対　象 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれでクーポン未使用の男性
有効期限 令和7年3月31日
※詳しくは、厚生労働省ウェブサイトを確認してください。
※クーポンの使用は1回限りです。未使用で手元にクーポンがない方は問い合わせてください。
※事業所で行う健康診断で、抗体検査を受ける場合も使用できます。
問合せ 健康課（保健センター内）㊢622

▲厚生労働省ウェブサイト

杏林大学共催 運動健康増進プログラム 「体力チェックと運動講座」

体力チェックの結果の解説と今後の生活に役立つ運動の方法をアドバイスします。

日　時 2月4日㈯午前コース…午前10時～正午／午後コース…午後1時30分～3時30分
会　場 S&Dスポーツアリーナ羽村（スポーツセンター）2階会議室、第3ホール
対　象 次のすべてに該当する方
・市内に住民票がある20～79歳の方（令和4年4月1日現在）
・体力測定を受けたことがある場合は、前回から半年以上経過している方
・医師に運動を制限されていない方
定　員 各回10人（申込順）
持ち物 飲み物、タオル、筆記用具
※マスク着用の上、動きやすい服装で参加してください（室内履きは不要）。
内　容 共通項目…血圧測定・握力測定・体組成測定・長座体前屈・上体起こし／20～64歳…立ち幅跳び・反復横跳び・急歩（男性：1500m、女性：1000m）／65～79歳…開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行
講　師 石井（いしい） 博之（ひろゆき）さん・相原（あいはら） 圭太（けいた）さん（理学療法士）、楠田（くすだ） 美奈（みな）さん（健康運動指導士）
申込み 1月16日㈪～2月1日㈬に電話でS&Dスポーツアリーナ羽村または、健康課（保健センター内）へ
※申込時に、午前・午後コースのどちらかを選択してください。
※当日の血圧によっては、参加できない種目があります。
問合せ 健康課（保健センター内）㊢624／S&Dスポーツアリーナ羽村☎555-0033

カラダ塾　こっそり減塩！ お魚大満足レシピ～高血圧予防～

血液をサラサラにする魚料理のレパートリーを広げませんか。高血圧対策のポイントと減塩のコツもお伝えします。

日　時 2月15日㈬午前10時～午後0時30分
会　場 保健センター
対　象 市内在住の方
定　員 12人（申込順）
費　用 300円（調理実習代）
持ち物 三角巾、エプロン、筆記用具、健康手帳（持っている方）
内　容 健康講座、調理実習、個別相談（希望者）
申込み・問合せ 1月16日㈪から電話またはEメールで、健康課（保健センター内）㊢625へ
✉s305000@city.hamura.tokyo.jp
※Eメールで申し込むときは件名を「2月カラダ塾参加希望」、本文に「住所、氏名、年齢、日中連絡のつく電話番号」を記入してください。

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。