

学び

骨太教室

運動編

いつでも自分の足で健康に！
丈夫な骨と筋肉づくり

骨密度を維持するためには望ましい生活習慣を続けることが大切です。骨についての講義だけでなく、骨に刺激を与える効果的な運動を行います。

日時 10月9日(木)午前10時～正午
会場 プリモホールゆとりぎレセプションホール

対象 市内在住の方
定員 40人(申込順)

持ち物 筆記用具、飲み物、動きやすい服装・靴

講師 佐藤 文雄さん(羽村三慶病院理学療法士)

申込み 9月2日(火)から、下の申込フォームで

栄養編

骨が喜ぶ！

カルシウム&ビタミンD充実メニュー！
不足しやすいカルシウムとビタミンDを手軽にたっぷり取るコツを紹介します。

日時 10月7日(火)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

募集

国勢調査

助成金等

入学

公売

健康

その他

今月の子育て研修動画

(公財) 明治安田こころの健康財団との連携事業

9月のテーマ

災害時の親子の心と体を守るために

配信期間

9月1日(月)～30日(火)
(視聴時間約22分間)

講師 吉田 穂波さん(神奈川県立保健福祉大学大学院ヘルスイノベーション研究科教授)



▲動画の視聴はこちら(市公式サイト)

内容 地震、水害、感染症大流行、津波…。これまで多くの災害を経験してきた私たち日本人。突然の災害に、大人はもちろん子どもたちも大きな影響を受けます。大人とは違う反応があり、生涯にわたって残るダメージも心配です。

今後、複合的な大災害に遭遇する前に、私たちが知っておきたい災害時の心と体の変化や予防的な対策について、これまでの教訓から学びます。

共催 (公財) 明治安田こころの健康財団、羽村市

後援 明治安田生命保険相互会社

問合せ 子ども政策課 261

令和7年度 じゅらく苑 お好み講座・ボランティア講座 受講生追加募集

市内に住む60歳以上の方の生きがいづくり、健康づくり、仲間づくりに役立てられる講座です。講座はいつでも初心者向けです。

期間 10月～令和8年3月(6か月)
会場 じゅらく苑・コミュニティセンター

費用 受講料は無料ですが、材料費などは実費負担です。

申込み・問合せ 9月2日(火)～17日(水)に、電話または直接、高齢福祉介護課高齢福祉係(内)176へ

追加募集する講座

○お好み講座

講座名	実施日時	募集人数(申込順)
将棋	金曜日(月4回) 午前10時～正午	10人

○ボランティア講座

講座名	実施日時	募集人数(申込順)
民踊(新舞踊)	火曜日(月4回) 午後1時30分～4時30分	10人
囲碁	金曜日(月4回) 午後1時～4時30分	10人
詩吟(隆楓流)	第1・3木曜日 午後1時～4時30分 ※都合のつく時間で参加可	3人

※ボランティア講座は、ボランティアの講師による講座です。



地域包括ケアシステム連携事業 住民向け講演会「仕事や育児と両立できる共倒れない介護」

現役世代の視点に立った、在宅介護に関する講演会です。

日時 11月30日(日)午後2時～3時50分

会場 福生市民会館小ホール

定員 200人(申込順)

講師 室津 瞳さん(NPO法人こだまの集い 代表理事)、湊 真行さん(元・働く介護者)

※詳しくは市公式サイトを確認するか、問い合わせください。

主催 西多摩地域広域行政圏協議会

申込み 9月1日(月)～11月10日(月)に左の申込フォームから

※市内在住の方は、電話でも申し込むことができます(問合せ先へ)。



▲申込フォーム

60歳以上向け スマートフォン相談会

個別対応による相談会です。

日時 10月4日(土)午前9時30分～午後0時30分

会場 S&Dスポーツアリーナ羽村2階会議室

対象 都内在住の60歳以上で、スマートフォンについて疑問や不安のある方

※1人当たり最大30分間
※来場者多数の場合は、終了時刻前に受け締め切ることがあります。

※自分のスマートフォンについて相談したい場合は、お持ちください。

講師 東京都の委託によるスマートフォン専門講師

主催 東京都デジタルサービス局

問合せ スマートフォン普及啓発事業コールセンター ☎03-6374-7746 (月～金曜日の午前9時～午後5時。祝日を除く)

9月は羽村市認知症月間

誰もがなり得る認知症に関心を持ち、正しい理解を深めることができるよう、認知症月間に合わせて以下の取組みを行います。

問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係(内)197

講演会「認知症とともにいよこせなわ」

日時 9月23日(火・祝) 午前10時～正午

講師 永田 久美子さん(認知症介護研究研修東京センター)

会場 プリモホールゆとりぎ小ホール

定員 200人(申込順)

申込み 9月22日(月)正午までに、下の申込フォームまたは電話で、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係へ

認知症に関する書籍の展示・貸出し



会場 プリモライブラリーはむらの月曜日休館)の月曜日休館)の月曜日休館)
期間 9月2日(火)～30日(火)(祝日以外)
問合せ プリモライブラリーはむら ☎554-2280 FAX 554-2800

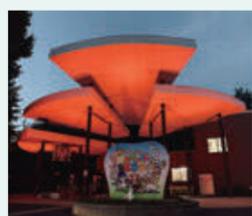


▲申込フォーム

ヒントントントンO.O.Oオンラインマップ

ヒントントントンO.O.Oのエンタランスを、認知症支援のシンボルカラー・オレンジにライトアップします。

日時 9月1日(月)～30日(火)の日没～午後9時



認知症カフェを運営する団体に対する支援(通年)

認知症カフェを運営する団体に補助金を交付しています。詳しくは、市公式サイトを確認するか、問い合わせください。



▲市公式サイト