

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。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。

Eメールで申し込むときは、件名に必ず事業名を記入してください。二次元コードがついている記事は、スマートフォンなどで読み取ると、市公式サイトなどで詳しい内容を確認したり、そのまま申し込んだりできます。

学び

羽村市×杏林大学公開講演会 子供の虐待防止講演会 安全で 温かい子どもとの関係づくり

「ペアレンディングプログラム「CARE」の紹介」

ペアレンディングプログラム「CARE (Child-Adult Relationship Enhancement)」は、子どもの主体性を育み、大人と子どものより良い関係づくりを目指すプログラムです。育児中の保護者だけでなく、親子の支援者も子どもとの関わりに活用できます。また、昨今日本で広がっているトラウマインフォームドな支援※についても紹介します。

※トラウマインフォームドな支援：トラウマ(心のけが)について正しい知識を持ち、さまざまな行動をトラウマの影響かもしれないと考え、傷つけずにケアすること

日時 11月10日(月)午後2時～4時

会場 福祉センター大会議室

定員 70人(申込順)

講師 柳田 多美さん(杏林大学保健学部臨床心理学科教授)

申込み・問合せ 10月3日(金)～11月7日(金)に、下の申込フォームまたは「氏名、電話番号、



▲申込フォーム

市市民安全課市民相談係へ
☎0428-122-1111(内)2313
FAX 0428-122-3508 (市民安全課宛)



▲申込フォーム

60歳以上向け スマートフォン相談会

スマートフォンの操作に不慣れな方が、楽しみながらスマートフォンや各種アプリの活用を体験できる4回の教室です。

会場 コミュニティセンター第一研修室
対象 都内在住の60歳以上で、スマートフォンを持っていない、または使い慣れていない方

定員 10人(申込多数の場合抽選)

スマートフォン講座 日程と内容

回	日時	内容
1	11月1日(土)	基本操作(タップ、スワイプ、ピンチ等)
2	11月15日(土)	コミュニケーション(LINE等 SNS、チャット、ビデオ通話等)
3	12月6日(土)	情報収集(インターネット、ニュース、動画等)、申請・決済(EC・キャッシュレス等)
4	12月20日(土)	復習

※時間は各回午前9時30分～午後0時30分

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

10月のテーマ
乳児期の子育て

配信期間 10月1日(水)～31日(金) (視聴時間約28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)

内容 生後数年間の健康状態や心の発達が人生の基盤を作ることにはよく知られています。愛しくてたまらない子どもの大事な時期であるからこそ、子育て中の親にとって、あふれる情報のうち何が正しいのか分からなくなってしまうことがあります。正しいか正しくないかではなく、他者と比べるのでもなく、赤ちゃん自身に目を向け、親も子どもと一緒に成長していくために必要なポイントについて、考えます。

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



▲動画の視聴はこちら(市公式サイト)

パパママ講座 第2弾 ママのからだスツキリ教室

気になる「骨盤のゆがみ」「体重・体型」「肩こり・腰痛」「疲れ」をスツキリ解消！
体も心もリフレッシュしましょう。

日時 11月5日(水)午前10時～11時30分

会場 S&Dスポーツアリーナ羽村第3ホール

対象 市内在住で子育て中の母親

定員 12人(申込順)

内容 お手軽プチトレ(運動実習)

健康ミニ講座

※3歳未満のお子さんを連れて参加したい方は、申込時に伝えてください。

持ち物 筆記用具、動きやすい服装(普着でも可)

申込み・問合せ 10月2日(木)から、左の申込フォームまたは電話で、健康課(保健センター内) ☎624へ

※ファクスでの問合せ
FAX 554-4767



▲申込フォーム

東京都・西多摩地域市町村共催 消費生活講座「家族に迷惑をかけるためのデジタル終活入門」

スマホやパソコンに残る写真・連絡先・SNS・ネット銀行やサブスク…。もしもの時、その「デジタルの遺産」が手つ

検診の受け方

①まずは自分でチェック

「物忘れでも安心ガイド」の「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」でセルフチェックを行います。

②チェックリストが20点以上の場合
受診票をお渡ししますので、電話または直接、高齢福祉介護課にお越しください。

③受診して、結果説明を受ける
指定の医療機関に自分で申し込んだ後、受診して、検診結果の説明を受けます。

対象 市内在住の受診日現在65歳以上で、認知症の診断を受けていない方

実施期間 11月～令和8年2月
内容 問診、認知機能検査、結果説明

※市内在住の74歳(9月1日現在)の方には、オレンジ色の封筒を送付します。封筒には、「もの忘れでも安心ガイド」と受診票を同封しています。

※検診後に、市または地域包括支援センターから、各種事業案内のために連絡する場合があります。

問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係(内)456

無料 認知症サポート検診

自分の現状を客観的に知り、今後を健やかに過ごすために役立ててください。

介護予防



みんなで続ける 介護予防体操 説明会

「集まろう 通いの場」

通いの場とは、地域の皆さんが自主的な運営により、身近な場所・施設などで集まり、健康づくりや介護予防の輪を広げる活動です。

市では、介護予防体操に取り組む「通いの場」づくりを支援しています。地域の中で、高齢の皆さんが集まれる「通いの場」をつくりませんか。

日時 10月31日(金)午前10時～11時30分

会場 いこいの里2階集会所

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 上履き、緊急連絡先の控え、飲み物、筆記用具、運動ができる服装

内容 「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か月応援プラン

申込み・問合せ 10月30日(木)までに、左の申込フォーム、電話または直接、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係(内)196へ



▲申込フォーム