

健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

介護予防教室

「健幸度チェック測定会」

握力、筋肉の量、歩幅などを測定し、要介護状態になりやすい体の状態や生活習慣がないかを確認します。素足で行う測定があるため、動きやすい服装・靴でお越しください(かかとの高い靴、スカートは不可)。

日時 9月15日(木)13:45~15:30 (13:30受付開始)

場所 市民健康センター1階多目的ホール

対象 おおむね65歳以上の市内在住者

定員 15人(申込順)

持物 筆記用具、飲み物

申込 9月14日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

「理学療法士が教える健幸講座」

理学療法士が健康長寿を目指す方やフレイル(要介護に移行しやすい体の状態)の予防をしたい方に対し、運動を始めるコツを教えます。実技があるため、動きやすい服装・靴でお越しください(かかとの高い靴、スカートは不可)。

日時 9月22日(木)13:45~15:30 (13:30受付開始)

場所 市民健康センター1階多目的ホール

対象 65歳以上で運動制限がない市内在住者

定員 20人(申込順)

持物 筆記用具、飲み物

申込 9月21日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

※「健幸」には一人一人が心豊かに生き生きと健康で過ごせる健康長寿社会を目指す意味が込められています。

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 FAX 046(252)8238



手話通訳者養成講座(通訳I試験対策コース)

市と聴覚障害者協会では、手話通訳を目指す方を対象に、手話通訳者養成講座を開催します。

日時 10月7日~令和5年1月13日の隔週金曜日(12月30日、1月6日を除く)19:30~21:00(全7回)

※申し込みを希望する方は、9月16日(金)19:30からの面接・説明会にご参加ください。

場所 北地区文化センター

※新型コロナウイルス感染症の状況により、Zoomを使用したオンライン講座になる場合があります。

対象 神奈川県手話通訳者養成講習会「通訳I」を受験予定の方で、手話サークルなどで3年以上の手話経験がある市内在住者

※Zoomを使用できるパソコンかタブレットをお持ちで、ご自身で操作ができる方。

定員 5人(面接により決定)

申込 9月2日(金)までに電話または直接担当へ

担当 障がい福祉課 ☎046(252)7978 FAX 046(252)7043

市訪問型サービスA従事者研修(9月コース)

日時 9月8日(木)・9日(金)10:00~16:00(9:30受付開始)

場所 ハーモニーホール座間中会議室

内容 地域の支え合いの仕組みづくりの一環として、65歳以上で足腰の痛みなどの事情のある方の家事を報酬が伴う仕事として手伝う「座間市訪問型サービスA従事者」を養成する

対象 両日受講できる市内在住者

定員 15人(申込順)

申込 9月7日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 FAX 046(252)8238

みんなの健康

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 FAX 046(255)3550 \*救急診療の案内は7面に掲載しています

育児相談

日時 ①8月19日(金)②26日(金)③9月9日(金)9:30~10:30

場所 ①市民健康センター②ひばりが丘コミュニティセンター③北地区文化センター 内容 身体測定と食事・発育・育児の相談 持物 母子健康手帳、バスタオル、上履き(②のみ) 申込 電話で担当へ

ぴよぴよ・チェリー教室

日時 8月22日(月)10:00~11:00

場所 市民健康センター 内容 子育ての悩みや出来事などを保健師、助産師と語り合う 対象 2,500グラム未満で生まれた乳児、双子以上の多胎児(いずれも1歳まで)とその家族 持物 母子健康手帳、バスタオル1枚、おもちゃ、おむつ、

ミルクなど 申込 8月19日(金)までに電話で担当へ

健康相談

日時 9月9日(金)9:20~9:30、9:50~10:00、10:20~10:30

場所 北地区文化センター 内容 健康相談、栄養相談、禁煙相談 対象 1カ月以内に禁煙を始めたい方 定員 2人 持物 健康手帳 申込 電話で担当へ

赤ちゃん教室

日時 9月15日(木)10:00~11:00(受け付けは9:50まで)

場所 市民健康センター 内容 離乳食の作り方・進め方 対象 5カ月~おおむね6カ月児とその保護者 定員 12人(申込順) 持物 母子健康手帳、ティースプーン、抱っこひもな

ど 申込 市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は担当へお問い合わせください)

もぐもぐ教室

日時 9月15日(木)14:00~15:00(受け付けは13:50まで)

場所 市民健康センター 内容 離乳食の進め方 対象 7カ月~おおむね8カ月児(離乳食が2回食)とその保護者 定員 12人(申込順) 持物 母子健康手帳、ティースプーン、抱っこひもなど 申込 市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は担当へお問い合わせください)

個別健康相談

日時 随時 場所 市民健康センター

内容 健康全般について栄養士・保

健師へ相談 持物 健康手帳(持っていない方には当日発行) 申込 電話で担当へ

座間市24時間健康電話相談

☎0120(867)860 FAX 03(3562)8435

ファミリー・ケア・ネットワーク(https://familycare.sociohealth.co.jp/)から「WEB健康相談」を利用できます。6桁の番号には「867860」と入力してください。

担当 医療課 ☎046(252)7295 FAX 046(252)7043

有料広告を募集

広報ざま・市ホームページに掲載する広告を募集しています。

◆広報ざま広告

発行 毎月1日・15日

配布 4万7,000部(新聞折り込み3万8,000部、戸別配布約4,800部、その他公共施設など)

費用 1万5,000円~6万円

◆市ホームページバナー広告

●トップページアクセス件数 月間約6万9,000件(令和3年度)

費用 月額1万円(1枠当たり)

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

担当 市政戦略課

☎046(252)8321

FAX 046(255)5090

Advertisement for 'Ikkou' (一生懸命) home renovation services. Includes contact info: 0120-45-7775, website, and location details in Atsugi City.

Advertisement for 'Ikkou' (宝くじ) lottery. Promotes online purchases 24/7 and lists various lottery games like LOTO, BINGO, and NUMBERS.

Advertisement for paid advertising on Zama City's website and homepage. Details include monthly costs and contact information for the Municipal Strategy Department.