

健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

市訪問型サービスA従事者研修 (9月コース)

日時 9月12日(火)・13日(水)10:00~16:00 (9:30受付開始)
場所 ハーモニーホール座間2階大会議室
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11日(月)までに電話で問い合わせ先へ (9:00~17:00受け付け)
問合せ 座間市シルバー人材センター(生きがいセンター内) ☎046(252)7963
担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 FAX 046(252)8238

介護予防普及啓発・家族介護支援講演会 「認知症とどう付き合えばいいの? ~あなたも私も~」

日時 9月20日(水)14:00~15:30 (13:30受付開始)
場所 ハーモニーホール座間2階大会議室
内容 認知症について理解を深め、対応のこつや早期受診・重要性を学ぶ
講師 認知症疾患医療センター 厚木佐藤病院 相談員(看護師) 門谷伸子 さん
対象 40歳以上の市内在住者
定員 30人程度 (申込順)
持物 筆記用具
申込 9月19日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 FAX 046(252)8238

介護予防教室 「健幸講座~しっかり食べて元気に動こう編~」

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、運動を始めるこつとしっかり食べる工夫を学ぶ講座を開催します。実技があるため、動きやすい服装・靴でお越しください。
日時 9月21日(木)13:45~15:30 (13:30受付開始)
場所 市民健康センター多目的ホール
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20日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 FAX 046(252)8238

個別健康相談 (随時)

場所 市民健康センター
内容 健康全般についての栄養士・保健師による相談
申込 電話で担当へ
担当 健康医療課 ☎046(252)7995 FAX 046(255)3550

ざまシニアサポーター養成講座

介護予防の知識と運動技術を学び、地域で介護予防を広める「ざまシニアサポーター」を養成する講座を開催します。動きやすい服装・靴でお越しください。
日時 10月16日~30日の毎週月曜日14:00~16:00 (全3回、13:30受付開始)
場所 市民健康センター1階多目的ホール
内容 高齢者の特性や介護予防、足腰の衰えと認知症を予防する運動、運動指導の実践、サロン・サークルの運営など
対象 要支援・要介護認定のない60~75歳の方で、次のいずれかに該当する市内在住者
●高齢者の通いの場(サロン、サークルなど)の活動を始めたいと考えている方
●高齢者の通いの場(サロン、サークルなど)の運営・支援をしている方で、活動に介護予防の要素を取り入れたい方
定員 30人 (多数抽選)
持物 筆記用具、飲み物、汗拭きタオル
申込 9月15日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 FAX 046(252)8238

手話上級講座

日時 10月6日(金)・20日(金)、11月10日(金)・24日(金)、12月8日(金)・22日(金)、令和6年1月12日(金)・26日(金)19:30~21:00 (全8回)
場所 北地区文化センター
内容 手話文法の復習とスキルアップ
対象 手話奉仕員養成テキストを修了し、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(同講座の再受講可)
※9月22日(金)19:30からの面接に参加してください。
定員 8人(面接により決定)
申込 9月8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

こどもの健康

\*救急診療の案内は7面に掲載しています

担当 こども家庭課 ☎046(252)7225 FAX 046(255)3550

育児相談

日時 9月8日(金)10:00~10:45
場所 子育て支援センター「ひまわり」
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
申込 9月7日(木)までに電話で同センターへ ☎042(740)2788

ハローベビークラス (母親父親教室)

日時 9月1日(金)14:00~16:00
内容 妊娠中に知っておきたいこと、歯のケアについて、体重管理のこつ、骨とカルシウムについて

Table with 2 columns: 日時, 内容. Includes dates like 9月8日(金) and 9月9日(土) with details on childbirth and baby care.

受付 教室開始10分前まで 場所 市民健康センター
対象 初産で妊娠18~35週の方とその配偶者
定員 12組 費用 300円(テキスト代)
持物 母子健康手帳、筆記用具
申込 8月25日(金)までに電話で担当へ

Advertisement for '一生懸命' (I will do my best) by Uink Build. Includes contact info: 0120-45-7775 and addresses in Kanagawa Prefecture.

Advertisement for '宝くじ' (Lottery) on the internet. Features a QR code and contact info for the official website.

Advertisement for '赤ちゃん写真募集' (Baby Photo Collection). Requests photos of babies for publication. Contact: 046(252)8321.