

ずっと元気で  
いたいから

# 今から始めるイキイキ介護予防

～仲間がいるから、笑顔がいっぱい！～

みんなで  
たのしく  
かいてよぼう



元気で活動的に過ごすあなたが、5年後にも活動的でいられるために、介護予防教室に参加してみませんか。  
市では、高齢者のみなさんの健康をサポートし、ずっと元気で暮らすため、介護予防事業を開催します。体の体操から頭の体操、各種相談までいろいろなメニューが揃い、好みに合わせて楽しく参加できます。一人で参加しても、一緒に取り組む仲間がいるので笑顔と元気がわいてきます。初めての方でも大丈夫！お気軽にお申込みください。

☎総合保健センター☎46-3254

## 電話で簡単、申し込み！

① 65歳以上の市民で、要支援・要介護認定を受けていない方

② 各事業の申込期間(下表参照)に電話で総合保健センター☎46-3254へ(申込多数の場合は抽選のうえ、結果は郵送します)

※各事業は、申込期間前にも再度「広報みたか」でお知らせします。



介護予防教室の一例

## 介護予防チェックリストを返送してください

市では、要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、3月8日ごろから「介護予防チェックリスト」をお送りしました。これは介護が必要になるのを未然に防ぎ、元気で健やかに暮らすために、あなた自身の心と体の動きや日常生活の状況をおたずねするものです。本人が記入し、3月26日(金)までに返信用封筒で高齢者支援室へ返送してください。

☎同室☎内線2622

## 平成22年度4～8月分の事業紹介

③各事業の申込期間に、いずれも総合保健センター☎46-3254へ

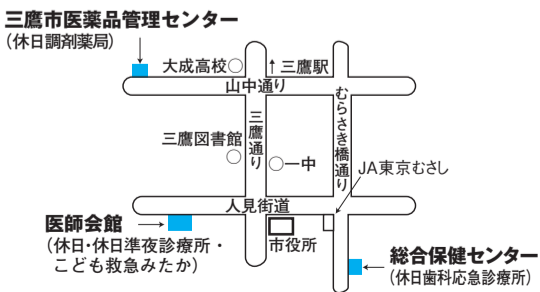
事業名	場所	内容	日時	利用料(全回数分)	申込期間
健康元気体操講座	三鷹市公会堂別館	転倒予防・体力増進を目的とした市内接骨院による体操教室	4月24日～7月3日の土曜日午後2時～3時30分(全6回)	600円	3月23日(火)～4月6日(火)
脳の健康 けやき苑教室	けやき苑	認知症予防に有効な読み書き計算と運動や口腔ケア・栄養に関するミニ講座を合わせた教室	5月10日～10月4日の月曜日午後1時45分～2時45分(全20回)	2,000円	4月5日(月)～15日(木)
目・脳・体のイキイキ教室	三鷹産業プラザ	見る力から、頭の回転力、柔軟性、身体能力の向上を目指すユニークトレーニング	5月13日～7月29日の木曜日午前10時～11時30分(全12回)	1,200円	
音楽とお風呂でほかほか教室	千代乃湯	音楽に合わせて歌ったり、体を動かすほか、銭湯への入浴で心も体も温まる教室	5月9日～6月13日の日曜日午前10時30分～正午(全6回)	600円(入浴料込み)	
運動器機能向上プログラム	市民協働センター	転倒予防などを目的とした運動指導士等による体操教室	8月4日～11月24日の水曜日午前9時30分～11時30分(全15回)	1,500円	7月5日(月)～14日(水)
てくてく元気ウォーキング	総合保健センター	3カ月間ライフコーダーを装着し、運動習慣を身につけます。口腔、栄養の講座もあります。	8月28日、9月25日、11月27日の土曜日午前10時30分～正午(講座は全3回、ライフコーダーは期間中装着を継続)	300円	7月20日(火)～8月6日(金)
健康栄養 歯科相談		食生活(意欲や食べ方)や口腔機能(かむ、飲み込み、むせ)に対する個別相談	第1火曜日・第3金曜日①午後1時から、②午後1時30分から、③午後2時から(各1時間程度)	なし	先着制
歯ッピー楽ッキー教室	①総合保健センター ②三鷹駅前コミュニティセンター	お口の健康(むせや濁き)と食生活(意欲や食べ方)を中心に生活を見直し食事が楽しくなる講座	①5月17日・24日・31日の月曜日午後1時30分～3時、②7月16日・23日・30日の金曜日午前10時～11時30分(いずれも全3回)	なし	先着制

※9月～平成23年3月分の事業も、今後の「広報みたか」でお知らせします。

## 休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

休日や夜間など医療機関がお休みのときの急病に備え、急病者の初期治療と応急処置を行っています。受診の際は、必ず健康保険被保険者証をお持ちください。

- ① 休日診療所(内科・小児科)  
(日曜日、祝日、年末年始)  
午前10時～11時45分、午後1時～4時30分
- ② 休日準夜診療所(内科・小児科)  
(日曜日、祝日、年末年始)  
午後6時～9時30分
- ③ 小児初期救急平日準夜診療所(こども救急みたか)  
(月～金曜日)  
午後7時30分～10時30分(受付は10時まで)
- ④ 休日歯科応急診療所  
(日曜日、祝日、年末年始)  
三鷹市総合保健センター(新川6-35-28)  
☎46-3234  
午前10時～11時45分、午後1時～4時
- ⑤ 休日調剤薬局  
(日曜日、祝日、年末年始)  
三鷹市医薬品管理センター(上連雀7-4-8)  
☎49-7766  
午前10時～午後4時30分、午後6時～9時30分
- ⑥ 医療機関案内(24時間)  
◆三鷹消防署☎47-0119  
◆東京消防庁救急相談センター☎03-3212-2323・☎042-521-2323  
◆東京都保健医療情報センター(ひまわり)☎03-5272-0303  
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>
- ⑦ 市内救急指定病院  
杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2)☎47-5511  
野村病院(下連雀8-3-6)☎47-4848  
三鷹中央病院(上連雀5-23-10)☎44-6161  
武蔵野病院(下連雀4-8-40)☎47-1000



## 「東京都新型インフルエンザ相談センター」での24時間相談受付を終了します

～3月31日(水)午後5時まで～

昨年の初夏から世界中で大流行した新型インフルエンザですが、現在は患者数が「流行」の基準を下回り、昨年10月に都が発令したインフルエンザの流行警報も解除されています。これを受け、新型インフルエンザに関する相談を24時間体制で受け付けてきた「東京都新型インフルエンザ相談センター」は3月31日(水)午後5時で終了します。なお4月1日(木)以降も、平日の日中に限り、引き続き各保健所で相談を受け付けます。

### 新型インフルエンザに関する相談はこちら

4月以降も継続	平日午前9時～午後5時	☎042-362-2334 多摩府中保健所
3月31日(水)で終了	平日(夜間)午後5時～翌日午前9時、土・日曜日、祝日	☎(ナビダイヤル)0570-03-1203 (IP電話・PHSからは、☎03-5977-5638におかけください)