

育児支援ヘルパー 養成講座



☎子ども家庭支援センターりぼん ☎0422-40-5925

育児支援ヘルパーとは、1歳未満のお子さんがある家庭で、家事やお子さんの世話、外出などのお手伝いをする有償ボランティアです。ご自身の経験を生かして、地域の子育てを応援してみませんか。

☎9月30日(月)午前9時30分～午後4時40分、令和7年1月18日(土)午後2時～4時30分(全2回)

☎保育などの援助経験がある方、看護師・保健師・助産師免許または保育士資格を有する方

☎教育センター、総合保健センター

☎9月24日(火)までに必要事項(8面参照)・経験内容を同センター ☎0422-40-5925・

☎0422-29-9667へ

企画展示

プレコンセプションケアって なあに？

☎子ども家庭課 ☎0422-46-3254

プレコンセプションケアとは「妊娠前からの健康づくり」のことを指します。妊娠・出産を含めた将来のライフプランを考えて、自身の生活に向き合い、健康を保つためのもので、妊娠したい人だけでなく、男女問わず、若い世代に知ってほしい言葉です。自分の体を知り、大切にできるようになるために知ってほしいことをお伝えします。

☎8月6日(火)～16日(金) ☎元気創造プラザ1階

☎申期間中会場へ



■三鷹駅周辺・シニアまると相談サロン

個別相談、東京ヤクルト販売(株)による特別講座「おなか元気！教室」(お土産あり)。

☎8月8日(木)午後2時～3時30分

☎30人 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500へ(先着制)



■高齢者作品展

☎9月3日(火)～11日(水)の平日午前8時30分～午後5時 ☎市役所1階市民ホール ☎期間中会場へ

◆展示作品の募集

絵画、手工芸品、写真、書道などジャンルは自由。皆さんの思いが詰まった力作をお待ちしています。

☎おおむね65歳以上の市民 ☎8月5日(月)～26日(月)(必着)に必要な事項(8面参照)・作品のジャンルと大きさを「〒181-8555 高齢者支援課」・ ☎0422-29-9271・ ☎0422-48-2813・ ☎koreisha@city.mitaka.lg.jpへ(1人1点。音や匂い、光を発する作品は不可) ☎高齢者支援課 ☎0422-29-9271



■三鷹市老人クラブ連合会 健康づくり事業 講演会「がんをどうやって治すのか？」

☎9月9日(月)午後1時30分～3時 ☎60歳以上の市民10人 ☎福祉センター ☎杏林大学付属病院腫瘍内科の長島文夫さん ☎8月5日(月)～16日(金)にみたかボランティアセンター ☎0422-76-1271へ(日曜日、祝日を除く。先着制)

■食べるちからチェック会

体重・握力・滑舌の確認と歯科衛生士・管理栄養士の講話。

☎①9月10・24日、11月12日、②10月8・15日、12月10日の火曜日午後1時30分～3時(全3回)

☎介護保険サービスを利用していない65歳以上の市民で全回参加できる方 ☎①新川中原コミュニティセンター、②深大寺地区公会堂 ☎8月5日(月)～9月6日(金)、②8月5日～9月27日(金)に直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎0422-24-8207へ



■「うごこっと」体操チャレンジトレーニング

☎65歳以上の市民で、プログラム終了後も仲間と活動していくことを望んでいる方 ☎8月23日(金)までに下記申込先へ ☎高齢者支援課 ☎0422-29-9272

会場	日程(全8回)・時間	申込先 (平日午前9時～午後5時)
連雀コミュニティセンター	9月25日～11月13日の 毎週水曜日 午後2時～3時30分	野村病院 ☎0422-47-4848
大沢コミュニティセンター	9月26日～11月14日の 毎週木曜日 午後1時～2時30分	大沢地域包括支援センター ☎0422-33-2287
井の頭コミュニティセンター	9月27日～11月22日の 毎週金曜日 午前10時30分～正午 (10月11日を除く)	三鷹市社会福祉事業団 ☎0422-44-7400・ ☎0422-44-9772
上連雀堀合地区公会堂		介護老人保健施設 太郎 ☎0422-76-6636 ☎0422-76-6635
サニーステージ 深大寺	9月27日～11月15日の 毎週金曜日 午後1時30分～3時	西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536
みたか紫水園		みたか紫水園 ☎0422-40-7201 ☎0422-40-7205
北野地区公会堂	9月30日～12月2日の 毎週月曜日 午後1時30分～3時	弘済ケアセンター ☎0422-43-8122

■体力・脳力アップ教室

☎①10月3日～7年3月6日の隔週木曜日午前10時30分～正午、②10月4日～令和7年3月28日の毎週金曜日午前10時～11時30分 ☎65歳以上の市民で、要支援1までの方 ☎①新川中原コミュニティセンター、②上連雀堀合地区公会堂 ☎8月5日(月)～16日(金)に高齢者支援課 ☎0422-29-9272へ

■いきいき元気体操

☎10月4日～令和7年3月21日の第1・3金曜日午後1時～3時、10月11日～7年3月28日の第2・4金曜日午前10時～正午、午後1時～3時 ☎65歳以上の市民で、要支援1までの方(募集人数は回により異なる) ☎井の頭地区公会堂 ☎8月5日(月)～16日(金)に高齢者支援課 ☎0422-29-9272へ(先着制)

シルバー人材センター入会説明会 ☎8月20日(火)午前10時～正午 ☎同センター ☎0422-48-6721へ