

くらしの情報ガイド

明記のないものは…

- 先着順 ●受け付け＝平日午前8時30分～午後5時(休所日を除く)
- 申し込み不要 ●費用は無料 ●持ち物はお問い合わせください
- ※電話番号などは間違いのないようおかけください



健康・保健

◆若年性認知症本人と家族の会「絆会」

11月15日(金)午前10時～正午。市役所分庁舎。※オンライン参加、休日の個別相談も可。当事者・家族の交流。費100円。☎電話で保健予防課☎(50)3593、☎(28)2121へ。

◆神経難病リハビリ教室

◎11月25日(月)…体づくり◎12月2日(月)…生活の工夫◎12月11日(水)…食べる・話す。いずれも午前10時～正午。保健所。講師＝(医)篠原湘南クリニックローパーホスピタルリハビリテーション部。神経難病患者と家族各日20人(市内在住・在勤・在学の方優先)。☎10月25日(金)から各開催日の5日前までに市の☎の「電子申請・申請書ダウンロード」から、または電話するか、講座名、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・疾患名、参加希望日をファクス・Eメールで保健予防課☎(50)3593、☎(28)2121、✉fj-hokenyobo@city.fujisawa.lg.jpへ。



◆ふじさわ歩くプロジェクト

～第4回トクトク歩数チャレンジ

県の歩数計アプリ「マイME-BYOカルテ」を使ったキャンペーンを11月1日(金)から開催します。個人またはグループでの参加になります。※詳細はふじさわ歩くプロジェクト特設☎へ。☎健康づくり課☎(50)8430、☎(50)0668。



◆精神科医師による精神保健福祉相談・もの忘れ相談

★精神保健福祉相談…11月21日(木)午前9時～11時、27日(水)午後1時～3時。精神的な病気やひきこもりなどでお悩みの方または家族。★もの忘れ相談…11月22日(金)午後1時～3時。もの忘れなどの心配がある方または家族。※二段階方式脳機能テストあり。画像検査はなし。いずれも保健所。※治療経験のある方は事前にお問い合わせください。☎電話で保健予防課☎(50)3593、☎(28)2121へ。

◆断酒会

11月21日(木)午後6時～8時。市役所分庁舎。酒がいに悩む方と家族。※初めて参加する方は事前にご相談ください。☎保健予防課☎(50)3593、☎(28)2121。

◆ウォーキングマップで歩こう！～長後編

11月21日(木)午前9時30分～正午。長後公民館。市内在住・在勤・在学で4～5km歩ける方20人。☎10月31日(木)～11月14日(木)に電話で健康ふじさわ☎090(2439)6174へ(平日午前9時～午後5時)。☎健康づくり課☎(50)8430、☎(50)0668。

◆フレイル予防の健康チェック

◎11月13日(水)…湘南大庭公民館◎14日(木)…湘南台公民館◎20日(水)…鶴沼公民館◎28日(木)…遠藤公民館。いずれも午後2時～3時30分。体組成測定、握力測定、講演「薬の上手な付き合い方とフレイル予防について」(講師＝藤沢市薬剤師会)。市内在住の方。※13日は室内履き持参。☎健康づくり課☎(50)8430、☎(50)0668。

◆ふじさわオリジナル体操リーダー講習会

12月3日(火)、10日(火)午後2時～3時30分、全2回。湘南台公民館。講話と実習。市内在住・在勤・在学で、グループで軽体操を実施中または実施したい方20人。☎11月6日(水)から電話するか、氏名・電話番号をファクスで(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、☎(86)6065へ。

◆生活習慣病予防相談

11月26日(火)◎午前9時30分◎午前10時30分◎午前11時30分◎午後1時30分◎午後2時30分◎午後3時30分。保健所。※就労などで来所できない方はオンラインまたは別日での相談も可。保健師などによる食事や運動などの相談(1人30分程度)。血圧や血糖値が高め、体重増加など生活習慣病に関して気になることがある方。☎11月12日(火)までに電話するか、氏名・電話番号をファクスで(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、☎(86)6065へ。

◆ラジオ体操講習会～正しい方法で効果をアップ!

11月28日(木)午前10時～11時30分。秩父宮記念体育館。講師＝全国ラジオ体操連盟指導委員桜田敬子氏。市内在住・在勤・在学の方80人。☎11月1日(金)から電話するか、氏名・電話番号をファクスで(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、☎(86)6065へ。

講習・講座

◆第27回東洋医学市民公開講座

12月1日(日)午前10時～11時30分。藤沢商工会館ミナパーク。脳卒中の症状と東西医学の予防法。講師＝湘南慶育病院副院長寺山靖夫氏。市内在住の方60人。☎11月11日(月)～22日(金)に電話で(一社)藤沢市鍼灸・マッサージ師会☎(28)8981へ(平日午前10時30分～午後2時30分)。☎同会または高齢者支援課☎内線3124、☎(50)8412。

◆認知症予防講座「脳も体も健康!!いきいき健康の自分であるために…」

11月20日(水)、29日(金)午後2時～3時30分、全2回。市役所本庁舎。認知症予防・うつ病についての講話、運動ほか。全回出席できる市内在住の65歳以上の方20人。☎10月25日(金)から電話でニッシュオスマイルステーション湘南台☎(41)9462へ(午前9時30分～午後5時)。☎高齢者支援課☎内線3286、☎(50)8412。



65歳からの健康づくり

高齢者支援課 ☎内線3285、☎(50)8412

対象は市内在住の65歳以上の方。ファクスで申し込みの場合は、講座名・開催日・住所・氏名・生年月日・電話番号をご記入ください。

講座名	内容	とき・ところ・定員	申し込み
転倒予防講座	転倒しやすくなった、転倒に対する不安がある方を対象に、予防の運動や講話、日常生活で実践できる方法を学びます	11月8日(金)午後2時～4時。長後公民館。20人	10月28日(月)から(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、☎(86)6065へ(平日午前9時～午後5時)
		11月14日(木)午後2時～4時。村岡公民館。20人	10月28日(月)から(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、☎(86)6065へ(平日午前9時～午後5時)
		12月3日(火)午前10時～正午。市役所本庁舎。20人	11月5日(火)から(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、☎(86)6065へ(平日午前9時～午後5時)

※会場への問い合わせ、車での来所をご遠慮ください
※各講座の詳細は高齢者支援課にあるチラシまたは市の☎の同課のページをご覧ください

以下は広告スペースです。掲載申し込み・問い合わせは広報シティプロモーション課へ。広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、市が推奨するものではありません。