



凡例

【日時】 会場の対対象 定員 内容 講師 費用 持ち物
【会場】 対対象 定員 内容 講師 費用 持ち物
【申込方法】 申込先 申込み 申込み 申込み
【お問い合わせ先】 申込み 申込み 申込み

**視覚障害のある方へ
パソコン講習会**
全6回

音声ソフト、文字拡大ソフトなどの初歩的な使い方を学びます。

【日時】1月25日(水)3月1日(水)午前10時～11時30分

【会場】区内在住で視覚障害のある18歳～69歳の方4人
【申込先】電話か往復ハガキ(「視覚パソコン」・住所・氏名・生年月日・電話番号を記入)で、1月12日(木)必着まで(新規申し込みの方優先・多数抽選)
【申込先】電話か往復ハガキ(「視覚パソコン」・住所・氏名・生年月日・電話番号を記入)で、1月12日(木)必着まで(新規申し込みの方優先・多数抽選)

**身体障害のある方へ
初級パソコン講習会**
全6回

キーボード操作や文字入力を学びます。

【日時】1月25日(水)・2月1日(水)午後2時～4時

【会場】区内在住65歳以上の方30人
【申込先】電話か往復ハガキ(「ステンド」・住所・氏名・フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月10日(火)必着まで(多数抽選)

**生きがい支援講座
はじめてのステンドグラス**
全2回

ステンドグラスでおしゃれな小物を作ります。

【日時】1月27日(金)・3月17日(金)午前10時～11時30分

【会場】区内在住65歳以上の方20人
【申込先】電話か往復ハガキ(「大人の塗り絵」・住所・氏名・フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月10日(火)必着まで(多数抽選)

大人の塗り絵講座
全8回

水彩色鉛筆を使用し、色を重ねて作品を仕上げます。

【日時】1月27日(金)・3月17日(金)午前10時～11時30分

【会場】区内在住・在勤・在学の方30人
【申込先】電話か往復ハガキ(「大人の塗り絵」・住所・氏名・フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月10日(火)必着まで(多数抽選)

NPO入門講座
全2回

区民大学単位認定講座。NPO法人の設立から運営までを実践的に学びます。

【日時】1月28日(土)・2月25日(土)午前10時～正午

【会場】区内在住65歳以上の方20人
【申込先】電話か往復ハガキ(「認知症サポーター養成講座」・住所・氏名・フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月10日(火)必着まで(多数抽選)

**認知症サポーター
養成講座**
全2回

認知症の方や家族が地域で安心して暮らせるよう、認知症を正しく理解します。

【日時】1月28日(土)・2月25日(土)午前10時～正午

【会場】区内在住65歳以上の方20人
【申込先】電話か往復ハガキ(「認知症サポーター養成講座」・住所・氏名・フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月10日(火)必着まで(多数抽選)

健康・介護予防

【まちかど健康相談】区内大型商業施設や区の施設などの身近な場所での健康相談や健康づくりへのアドバイスをします。

【障害のある方や寝たきりの方へ】歯科医探しにお困りではありませんか。体や歯の状態などをお尋ねした上で、適切な歯科医を紹介いたします。

【家族介護者教室】タッチケアでやさしい介護服の上からふれるだけ。不安やストレスの軽減、情緒の安定などに効果のあるタッチケアについて学びます。

【笑いヨガ】ヨガの呼吸法と笑いを組み合わせたエクササイズで免疫力を高めます。

**がん検診の申し込みは、
はなしょうぶコールへ**
☎6758-2222
(午前8時～午後8時/年中無休)

胃がん・大腸がん検診(2・3月分)
【会場・検診日・定員】 下表のとおり

会場	検診日	定員
保健所(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)	2/24(金)、3/8(水)	各日100人
金町保健センター(金町4-18-19)	2/22(水)、3/13(月)	各日100人
ウエルピアかつしか(堀切3-34-1)	2/21(火)	50人
水元保健センター(東水元1-7-3)	3/9(木)	50人
南綾瀬地区センター(堀切7-8-22)	3/10(金)	50人

●胃がん検診
【対象】 区内在住で、平成29年3月31日現在35歳以上(昭和57年3月31日生まれまで)の方
胃の手術を受けた方、過去に胃の検査を受けて具合が悪くなった方、妊娠中の方は受診できません。痛み、吐き気などがある方は医療機関で検査を受けてください。
【内容・費用】 レントゲン撮影(バリウムを使用) 1,000円

●大腸がん検診
【対象】 区内在住で、平成29年3月31日現在40歳以上(昭和52年3月31日生まれまで)の方
【内容・費用】 便潜血反応検査 500円
年度内に1回受診できます。

【申込方法】 はなしょうぶコール(☎6758-2222)か、ハガキ(希望検診名(「胃がん」「大腸がん」「胃がん・大腸がん両方」)・会場と検診日(第2希望まで)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・生年月日・性別・電話番号を記入)で、希望検診月の前月の15日(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。
受診票は検診月の前月末に発送します。
【ハガキ申し込み・担当課】 ☎125-0062 青戸4-15-14健康プラザかつしか内健康づくり課

HIV即日検査
性感染症検査
無料・匿名の検査です。HIV検査は、感染の機会から3カ月以上経過していないと正しい検査結果が出ないことがあります。
【日時】1月6日(金)午前9時～10時
【会場】区内在住65歳以上の方30人
【申込先】電話か往復ハガキ(「HIV即日検査」・住所・氏名・フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月10日(火)必着まで(多数抽選)

介護予防教室
健康体操 今から始めよう! 転倒予防!
自宅でもできる体操や、出かける前の準備運動などを学びます。
【日時】1月30日(月)午後2時～3時
【会場】区内在住65歳以上の方30人
【申込先】電話か往復ハガキ(「介護予防教室」・住所・氏名・フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月10日(火)必着まで(多数抽選)

笑いヨガ
全4回
ヨガの呼吸法と笑いを組み合わせたエクササイズで免疫力を高めます。
【日時】2月7日(土)・28日(火)午後2時～3時30分
【会場】区内在住65歳以上の方40人
【申込先】電話か往復ハガキ(「笑いヨガ」・住所・氏名・フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月10日(火)必着まで(多数抽選)

堀切菖蒲園内「静観亭」は、少人数から70人程度の会合・法事・宴席などにご利用いただけます(椅子席の利用または食事無しでの利用も可能です)。
【申込方法】 利用月の3カ月前の1日午前9時から電話で。【申し込み】 静観亭(堀切2-19-1堀切菖蒲園内) ☎3693-6636 【担当課】 公園課

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。場合適宜です。