

イベント

募集

健康

調査

助成

年金

楽しい運動!
健幸筋トレ教室

日 時 11月1日(金)～12月20日(金)の毎週金曜日(全8回) 午後2時～3時

会場 S&Dスポーツアリーナ羽村2階トレーニングルームスタジオ

対象 中学生以上

定員 20人(申込順)

費用(8回分) 市内在住・在勤・在学の方:1600円/市外の方:2400円

持ち物 運動に適した服装、タオル、ふたつきの飲み物、室内用運動靴など

内容 ミニ講義、有酸素運動、レクリエーション運動、筋力トレーニング、ストレッチ、ミニ体力テストなど

申込み 9月16日(月・祝)～10月22日(火)の午前9時～午後4時30分に、直接S&Dスポーツアリーナ羽村2階トレーニングルームへ(祝日以外の月曜日休館)

※詳しくは市公式サイトを確認してください。

問合せ NPO法人羽村市スポーツ協会
☎ 0555-11698



家族介護者リフレッシュの会

認知症などの家族を介護する方が集まって、日々の思いや迷いを共有してリフレッシュする会です。介護専門職員のアドバイスも聞くことができます。

日 時 10月17日(木)午前10時～正午

会場 コミュニティセンター第一研修室

対象 主に認知症の高齢者を介護している方

定員 10人(申込順)

申込み・問合せ 10月15日(火)午後5時までに、電話、Eメールまたは左記の申込フォームから高齢福祉介護課介護予防・地域支援係内456へ

※Eメールで申し込み場合は、件名に「家族介護者リフレッシュの会」、本文に「氏名・年齢・住所・電話番号」を記載して下さい。

✉ s304200@city.hanura.tokyo.jp



▲申込フォーム

健 康

○乳がん・子宮頸がん検診(第2期)

期 間 10月1日(火)～12月28日(土)(日曜日、祝日を除く)

※乳がん集団検診は12月に実施予定

実施医療機関 公立福生病院、大聖病院、新町クリニック

対象 市内に住民票があり、検診日現在40歳以上で昨年度未受診の女性

費 用 1600円(生活保護を受けている方を除く)

※検診当日に医療機関に支払ってください。

※生活保護を受けている方は、受給証明書を検診当日に医療機関に提出してください。

※検診当日に医療機関に支払ってください。

※検診当日に医療機関に支払ってください。

※検診当日に医療機関に支払ってください。

※検診当日に医療機関に支払ってください。

※検診当日に医療機関に支払ってください。

○子宮頸がん検診(第2期)

日 時 10月1日(火)～令和7年2月28日(金)の指定日(日曜日、祝日を除く)

※市外の医療機関での実施は12月28日(土)までです。

実施医療機関 よりみつれディースクリニック、羽村ひまわりクリニック、わくさ医院、公立福生病院、大聖病院

対象 市内に住民票があり、検診日現在20歳以上で昨年度未受診の女性

内 容 問診、頸部細胞診(医師が必要と判断時、体部細胞診)

※該当する方は受診できません

○現在、子宮疾患を治療中または経過観察中の方

○勤務先などで受診機会のある方

○子宮全摘出手術を受けた方

【必要事項】

①希望する検診名

②希望する医療機関名

③住所

④氏名(フリガナ)

⑤生年月日および年齢

⑥連絡先(日中連絡可能な電話番号)

※例年、11月以降は医療機関が大変混み合います。早めに受診してください。

※受診可能人数に限りがあります。

※症状がある方は検診ではなく医療機関を受診し、医師の診察を受けてください。

※申込み後2週間程度で受診票を送付します。受診票到着後、同封の案内に従い予約、受診してください。

※1枚のはがき・封書で両方の検診の申込みが可能です。

問合せ 健康課(保健センター内)内626



▲子宮頸がん検診申込フォーム

募 集

秋の味覚 サツマイモ区画売り

稲穂が実る水田で生き物を見つけよう。
観察アプリを使い、発見した生き物の写真を投稿して、市内に生息する生き物の情報をみんなで共有しましょう。

※荒天の場合の予備日:10月12日(土)

会場 踊子草公園(根がらみ前水田付近)

持ち物 アプリを起動できるスマートフォンなど

※詳しくは市公式サイトを確認してください。

問合せ 環境政策課内225

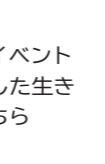


▲申込フォーム



◀ 6月のイベントで発見した生き物はこちら

共催 羽村市公園等指定管理者ワイングパーカ、羽村市



▲申込フォーム

集まる「通いの場」みんなで続ける介護予防体操説明会

みんなで続けてやすい簡単な筋トレで体力低下を予防しましょう。市では介護予防体操に取り組む「通いの場」づくりを支援しています。

※「通いの場」とは、地域住民の皆さんのが主体となって、身近な場所・施設などで集まり、介護予防の運動を行う場所です。

※市内の農家が育てたサツマイモを、家族や友人と収穫しませんか。

※「通いの場」では、地域住民の皆さんのが主体となって、身近な場所・施設などで集まり、介護予防の運動を行う場所です。

会場 プリモホールゆどろぎ講座室

対象 運動不足が気になる方、介護予防に关心のある方(体操は椅子を使つたものを行います)

定員 10人(申込順)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、筆記用具

※運動ができる服装・靴でお越しください。

※使った体操実技/体操を継続するための3か月応援メニュー

申込み・問合せ 9月17日(火)から電話、左記の申込フォームまたは直接高齢福祉介護課介護予防・地域支援係内196へ

会場 プリモホールゆどろぎ講座室

対象 運動不足が気になる方、介護予防に关心のある方(体操は椅子を使つたものを行います)

定員 10人(申込順)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、筆記用具

※運動ができる服装・靴でお越しください。

※使った体操実技/体操を継続するための3か月応援メニュー

申込み・問合せ 9月17日(火)から電話、左記の申込フォームまたは直接高齢福祉介護課介護予防・地域支援係内196へ

会場 プリモホールゆどろぎ講座室

対象 運動不足が気になる方、介護予防に关心のある方(体操は椅子を使つたものを行います)

定員 10人(申込順)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、筆記用具

※運動ができる服装・靴でお越しください。

※使った体操実技/体操を継続するための3か月応援メニュー

申込み・問合せ 9月17日(火)から電話、左記の申込フォームまたは直接高齢福祉介護課介護予防・地域支援係内196へ

会場 プリモホールゆどろぎ講座室

対象 運動不足が気になる方、介護予防に关心のある方(体操は椅子を使つたものを行います)

定員 10人(申込順)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、筆記用具

※運動ができる服装・靴でお越しください。

※使った体操実技/体操を継続するための3か月応援メニュー

申込み・問合せ 9月17日(火)から電話、左記の申込フォームまたは直接高齢福祉介護課介護予防・地域支援係内196へ

会場 プリモホールゆどろぎ講座室

対象 運動不足が気になる方、介護予防に关心のある方(体操は椅子を使つたものを行います)

定員 10人(申込順)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、筆記用具

※運動ができる服装・靴でお越しください。