

高齢者

仲間と一緒に取り組む介護予防集いの場 10の筋トレ体験会・説明会

1月28日(月)午後1時30分～3時 いずみプラザ

介護予防を目的にした「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」に取り組む集いの場と、健康づくりに関して説明します。

市内在住の方 講 浅川康吉さん (首都大学東京教授) 定 20人 無料申 1月16日(水)～25日(金)に電話で高齢福祉課へ※先着順

今話題の カサンドラ症候群について考える

1月22日(火)午後2時～4時・2月2日(土)午前10時～正午 ひかりプラザ

カサンドラ症候群とは、発達障害のパートナーと話が噛み合わない、お互いに理解し合えないために心が疲弊していく状態です。

対 なたでも 講 櫻田万里さん (都立高校特別支援教育コーディネーター) 定 30人 無料申 1月7日(月)午前9時から電話で人

高齢者 イベント

健康

体育施設

ごみ・リサイクル

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。

1月の出張相談(高齢者) 高齡福祉課(042)321-1301

転倒予防教室 リハビリ専門職に学ぶ転倒予防 1月23日(水)午後2時～4時 いずみホール

地域包括支援センターのイベント

市民福祉講座 誰もが暮らしやすい街を考へる 障害平等研修を通して

健康 高血圧予防講座 託児付き いずみプラザ

健康 減塩や自分に合った食生活を学び、高血圧を予防しませんか。

1月の体育施設個人開放日予定表

※3月の体育施設使用状況と申し込み方法は、市HP http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1011357/1011397/1016245/index.htmlをご覧ください

靴・かばん・食用油など 拠点収集を実施します 1月10日(木)午前9時～11時