

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

◆かわせみ体操講習会
10月27日(月)午前10時～11時30分。鵜沼市民センター。市民ボランティアによるかわせみ体操の実習。市内在住・在勤の方30人。☎10月6日(月)～22日(水)に電話するか、氏名・電話番号をファクスで健康づくり課☎(50)8430、FAX(28)2280へ。

◆薬と健康の週間イベント
10月19日(日)午後1時～5時。保健所。薬剤性フレイルなどについての講演会、プチこども薬剤師体験。※骨密度測定、血圧測定、握力測定、脳年齢測定などあり。☎藤沢市薬剤師会事務局☎(22)8664または健康づくり課☎(50)8430、FAX(28)2280。

◆おくすり街かど講演会・フレイル予防の健康チェック
◎10月16日(水)…辻堂市民センター、◎22日(水)…藤沢市民センター、◎27日(月)…六会市民センター。いずれも午後2時～3時30分。講演「薬との上手な付き合い方について」〈講師＝藤沢市薬剤師会〉、体組成・握力測定。市内在住の方。☎健康づくり課☎(50)8430、FAX(28)2280。

◆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…10月22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…10月24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、FAX(28)2121へ。

65歳からの健康づくり
高齢者支援課 ☎内線3285、FAX(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	10月16日(木)午前10時～11時30分。明治市民センター。20人	9月25日(木)から(株)神奈中スポーツデザイン☎0463(24)7926、FAX0463(23)6142へ(平日午前10時～午後5時)
		10月22日(水)午前10時～11時30分。長後市民センター。20人	9月26日(金)から(株)神奈中スポーツデザイン☎0463(24)7926、FAX0463(23)6142へ(平日午前10時～午後5時)

※会場への問い合わせ、車での来所はご遠慮ください
※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。

◆断酒会
10月16日(水)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、FAX(28)2121。

◆若年性認知症本人と家族の会「絆会」
10月17日(金)午前10時～正午。市役所分庁舎。当事者・家族の交流。※オンライン参加・休日の個別相談も可。費100円。☎☎電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

◆こころの健康セミナー オンライン研修「高齢者のうつ病を知ろう～生き生きと暮らすために」
10月30日(水)午後6時～8時。講師＝慶応大学予防医療センター特任教授三村将氏。市内在住・在勤・在学でうつ病やその他のストレス関連障がいなどで療養中の方または家族など。☎10月28日(火)までに市の☎の「電子申請」から。☎保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121。



◆心のサポーター養成研修
10月30日(水)午後2時～4時15分。市役所本庁舎。メンタルヘルスや精神疾患に関する正しい知識と理解を深める。市内在住・在勤・在学の方30人。☎☎電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

◆生活習慣病対策講座・糖尿病編～毎日の習慣から血糖コントロール
10月29日(火)午前10時～正午。保健所。糖尿病の基礎知識、合併症について、食生活のポイントほか。市内在住・在勤の方30人。☎☎9月29日(月)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、FAX(86)6065へ。

◆夜もやります！ HIV・梅毒・肝炎夜間検査
10月23日(水)午後4時30分～7時。保健所。匿名・即日検査。肝炎検査は市内在住の方が対象。検査結果は受付後60分程度でお知らせします。判定保留の場合は別日に面談でお知らせします。☎☎市の☎の保健予防課のページ、市公式LINEから、または電話で同課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。※通常のHIV・梅毒・肝炎検査は、10月2日～23日毎週木曜日午前9時～10時50分に実施しています。

◆筋萎縮性側索硬化症(ALS)患者を支える交流会
10月25日(土)午後1時30分～4時。市役所分庁舎。※オンライン参加も可。講演「言語聴覚士からみたALS患者さんの『話す』『食べる』～生活の質を維持するために」〈講師＝湘南なごさ診療所訪問リハビリ部言語聴覚士川田春之氏〉、情報交換ほか。筋萎縮性側索硬化症(ALS)患者・家族・支援者など30人。☎☎10月23日(水)までに電話するか、事業名、住所・氏名・電話番号、参加方法(会場またはオンライン)、患者との関係をEメールで保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121、✉fj-hokenyobo@city.fujisawa.lg.jpへ。

◆高齢者のインフルエンザ・新型コロナ予防接種
実施期間＝10月1日(水)～2026年1月31日(土)。対象＝本市に住民登録があり、接種日時時点で65歳以上の方または60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器などの1級程度の身体障がい者手帳をお持ちの方。費インフルエンザ1600円、新型コロナ5100円。※詳細は市の☎の健康づくり課のページへ。指定医療機関での接種が困難な方はお問い合わせください。☎☎電話で指定医療機関へ。☎健康づくり課☎(21)7351、FAX(28)2280。

◆慢性疾患児講演会～二分脊椎を知る・支える・つながる
10月20日(月)午後2時～4時。オンライン講座。※アーカイブ配信あり。詳細は市の☎の親子すこやか課のページへ。講師＝県立こども医療センター泌尿器科医師西盛宏氏ほか。二分脊椎の子と保護者、支援者100人。☎9月25日(木)～10月14日(火)に市の☎の「電子申請」から。☎親子すこやか課☎(50)3522、FAX(50)0668。



◆第1回公開講演会「健康寿命の延伸と腸内細菌」
10月18日(土)午後1時～3時45分。保健所。70人。費500円。☎(一社)湘南健康長寿研究会の☎から、または電話で広海☎090(9249)2940へ。☎広海または健康づくり課☎(50)8430、FAX(28)2280。