

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

原則、各記事は、日時、場所、内容、講師・出演、対象・定員、費用、申し込み・問い合わせの順で記載しています

健康・保健

◆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…9月30日(火)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…9月25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。ともに保健所。
※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。

◆こころの健康セミナー
「うつ病とマインドフルネスについて」
10月14日(火)午後6時30分～8時。保健所。講義、呼吸瞑想体験など。講師＝石川町ひだまりクリニック院長川野泰周氏。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40人。☎9月1日(火)午前9時～10月9日(金)に市の☎の「電子申請」から。☎保健予防課 ☎(50)3593、FAX(28)2121。

◆エイズ(HIV)・梅毒相談と匿名無料即日検査
9月3日～24日毎週木曜日午前9時～10時50分。保健所。検査結果は受け付け後60分程度でお知らせします。検査結果が判定保留の場合は、別日に面談でお知らせします。☎電話で保健予防課 ☎(50)3593、FAX(28)2121へ。※市の☎の同課のページまたは市公式LINEからも申し込みできます。

◆断酒会
9月17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、FAX(28)2121。

◆若年性認知症本人と家族の会「絆会」
9月18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・休日の個別相談可(要相談)。費100円。☎☎電話で保健予防課 ☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

◆おくすり街かど講演会・フレイル予防の健康チェック
9月24日(木)午前10時～11時30分。長後市民センター。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。

◆生活習慣病予防講演会「医師が教える！睡眠講座～熟睡できない原因と病気のサイン」
9月3日(木)～10月15日(木)。オンデマンド配信。睡眠と生活習慣病の関係、睡眠時無呼吸症候群について。講師＝村田会湘南台内科クリニック院長村田尚彦氏。市内在住・在勤・在学の方。☎☎10月8日(木)までに講座名、氏名・年齢・電話番号をEメールで(公財)藤沢市保健医療財団 ☎(88)7311、FAX(86)6065、✉hokenfuj@fhmc.or.jpへ。※2次元コードからメール作成画面に遷移します。

講習・講座

◆子育てがちょっとラクになるヒント講座
10月2日(金)、9日(金)午前10時～正午、全2回。市役所本庁舎。市内在住・在勤で全回参加でき、小学生までの子を持つ保護者など20人。☎8月26日(火)～9月18日(金)に市の☎の「電子申請」から。☎こども家庭センター ☎内線3845、FAX(50)8428。

◆四ツ葉会講座「おいしく食べきるムダなしごはん～食材保管のコツ」
9月26日(土)午前10時～午後1時。湘南大庭市民センター。講話・調理実習(カジキのマヨネーズ焼きほか)。成人12人。費900円。☎9月10日(木)から電話で齋藤 ☎(82)7705へ<午前8時30分～午後3時>。☎健康づくり課 ☎(50)8430、FAX(28)2280。

◆資格取得e-ラーニング講座 FP3級
11月1日(日)～2027年4月30日(金)。※スクーリングあり<11月21日(土)、27年1月9日(土)午後1時30分～4時30分。Fプレイス>。市内在住・在勤・在学でパソコン、タブレット、スマホを持ち、就職・転職やスキルアップなどを目指す方15人(抽選)。※受講前にキャリアカウンセリングあり。費3300円。☎9月24日(木)までにFプレイスの☎から。☎同施設 ☎(26)7811または産業労働課 ☎内線2227、FAX(50)8419。

◆放送通信講座「藤沢浮世絵百科事典」
放送日＝10月13日～12月1日毎週火曜日午前10時30分～11時(再放送は同週土曜日午後1時～1時30分)、全8回。講師＝(公財)大谷美術館学芸員兼松藍子氏ほか。受講方法＝レディオ湘南(FM83.1MHz)または市の☎の生涯学習総務課のページから。※スクーリングあり<2027年1月9日(土)午前10時～正午。藤澤浮世絵館。20人(抽選)。申し込み別途>。☎☎市の☎の「電子申請」から、または講座名「浮世絵」、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号をEメール・ファクス・郵送(はがき)で生涯学習総務課<〒251-8601朝日町1-1> ☎内線6734、FAX(50)8442、✉fj1-manabi@city.fujisawa.lg.jpへ。※9月28日(月)<必着>までの申し込みで放送開始前にテキストをお届けします。電子データでのテキストを希望する方は「電子申請」からお申し込みください。



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

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8日(木)、11月5日(木)午前10時～11時30分、全2回。善行市民センター。20人	9月7日(月)からニッショウ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)
		10月14日(火)、11月18日(火)午前10時～11時30分、全2回。湘南大庭市民センター。20人	
		10月20日(火)、11月24日(火)午前10時～11時30分、全2回。湘南台市民センター。20人	

※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。