

シニア運動教室



スポーツクラブでシニア向け運動プログラムを実施します。

時内 ①筋力・柔軟性・バランスUP!「アクティブコース」=10月8日～12月10日の毎週木曜日午前11時～正午

②いすに座って安心の体力づくり「安心じっくりコース」=10月6日～12月8日の毎週火曜・祝日午後1時45分～2時45分

③運動+学びで元気に!「はつらつ元気アップコース」=10月8日～12

月10日の毎週木曜日午後1時30分～3時

④誰でも簡単!新しいことにチャレンジ!「eスポーツ&脳トレコース」=10月8日～12月10日の毎週木曜日午前10時～11時30分

※いずれも全10回

所①②メガロス武蔵小金井(緑町5-3-24) ③④ルネサンス武蔵小金井(本町5-38-36)

対市内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方

定各20人(多数抽選)

¥1,500円(①②キャッシュレス決済 ③④現金決済)

他9月30日までに当落の通知をします

申9月11日(必着)までに、市申込フォームまたは往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・希望コース(①～④のいずれか)を明記し、介護福祉課包括支援係「シニア運動教室係」(〒184-8504住所不要 ☎042-387-9845)へ

小金井さくら体操 リーダー養成講座



介護予防の基礎知識を広く学び、体操の自主グループで活動するボランティアを養成する講座です。

時10月20日(火)、27日(火)、11月10日(火)、20日(金)、30日(月)、12月7日(月)午後2時～4時(全6回)

所前原暫定集会施設

対市内在住で、講座修了後週1回程度さくら体操の会でボランティア活動できる方※要支援・要介護認定等を受けている方や医師から運動を禁止されている方は除きます

定30人(申込順)

申9月1日～10月9日に、市申込フォーム、電話またはEメールで住所・氏名・年齢・電話番号を介護福祉課包括支援係(☎042-387-9845 ☒s050399@koganei-shi.jp)へ

健康ガイド

健康課(保健センター)
☎042-321-1240
〒184-0015 貫井北町5-18-18

健康講演会 ちょっと の意識でもっと健康に 学び直しの生活習慣病



時10月8日(木)午後1時30分～3時

所保健センター

講小林久滋さん(市医師会会員)

定30人(申込順)

申9月1日から、市申込フォームまたは電話で健康課へ

いきいき健康教室

「楽しく美味しく食べる」をテーマにした歯と栄養の講義です。

時10月13日(火)午前10時～正午

所保健センター

対市内在住の65歳以上の方

定30人(申込順)

申9月1日から、電話で健康課へ

栄養講習会 こつこつと骨も元気に!

時10月9日(金)午前10時～11時30分

所保健センター

対市内在住の46歳以上の女性

定15人(申込順)

他試食有り

申9月1日から、電話で健康課へ



口の乾燥トラブル相談

時10月7日(木)午後3時～4時15分

所保健センター

内唾液の分泌量測定・相談

対市内在住の60歳以上の方

定7人(申込順)

申9月1日から、電話で健康課へ

子ども・子育て

こども誰でも通園制度 市外施設利用に係る 利用料の請求を受け 付け



市外施設を利用し、利用料(4月～9月)を支払った方の請求を受け付けます。詳細は、市ホームページをご覧ください。

■請求書配布場所等保育課(市役所第二庁舎3階)、市ホームページ

申9月16日～10月15日(必着)に、市申込フォーム、郵送または直接、保育課保育係(〒184-8504住所不要 ☎042-387-9846)へ

幼児教育・保育の無償 化ー施設等利用費の 請求を受け付け



無償化の対象となる施設の利用料(4月～9月)の請求を受け付けます。

■請求書配布場所等対象施設、保育課(市役所第二庁舎3階)、市ホームページ

申9月16日～10月15日(必着)に、郵送で保育課保育係(〒184-8504住所不要 ☎042-387-9846)へ



胃がん内視鏡検査



時11月2日(月)～12月28日(月)

所市内契約医療機関

対令和9年3月31日現在50歳以上の方で、令和7年4月以降に同検査を受けていない方。なお、次の方は受診できません

▷今年度胃部X線検査を受けた方
▷妊娠中または妊娠していると思われる方

▷入院中の方

▷胃疾患で受療中の方

▷胃全摘出術後の方等

定400人(多数抽選)

¥3,000円

※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、減免制度有り

他申込結果は10月中旬に郵送

申9月18日(必着)までに、郵送または市ホームページで「胃がん内視鏡検診希望」・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ

	休日診療 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時 ※診療科目にかかわらず、必ず電話で確認のうえ、受診してください		休日準夜診療 受付時間 午後5時30分～9時	休日歯科診療 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時 ※応急処置に限りです	休日薬局 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時	休日準夜薬局 受付時間 午後5時30分～9時
9月6日 (日)	久滋医院 梶野町4-5-7 ☎042-383-2078	宮本内科医院 中町3-7-4 ☎042-381-2219	ひがこ北口内科クリニック 梶野町5-11-1 パピスプラザアネックス1階・2階 ☎042-401-2353	みむら歯科 東町4-38-24 ☎042-382-1182	にじ薬局 梶野町5-7-20 ☎042-316-4812	
	清水医院 本町4-19-16 ☎042-384-1212	アクウェルモールさくら眼科 本町6-14-28アクウェルモール2F ☎042-383-5558			プロン薬局小金井店 本町1-1-4-1F ☎042-316-1105	
9月13日 (日)	東小金井クリニック 梶野町2-1-2アーバンステージ武蔵野ヒルズA棟1F ☎0422-56-8630	むさし小金井診療所 本町1-15-9 ☎042-382-9111	武蔵小金井駅前こどもクリニック 本町1-18-3 ユニープル武蔵小金井スイート203C ☎042-387-5533	北村歯科医院 桜町1-9-28 ☎042-381-3459	薬局日本メディカル 本町1-18-3 ☎042-316-5407	
	小金井太陽病院 本町1-9-17 ☎042-383-5511	西野耳鼻咽喉科 本町5-10-17高杉ビル1F ☎042-380-8087			あゆみ薬局 梶野町2-1-2 ☎0422-56-8003	薬局日本メディカル 本町1-18-3 ☎042-316-5407
					本町薬局 本町1-19-2 ☎042-383-3515	
					グリーンベル薬局 本町5-11-7 ☎042-386-8522	



東京都・子供の健康相談室

受付時間▷平日=午後6時～翌朝8時
▷休日(土曜・日曜・祝日)=午前8時～翌朝8時
プッシュ回線の固定電話、携帯電話☎#8000
☎03-5285-8898



24時間テレホンサービス

▷東京消防庁救急相談センター
プッシュ回線の固定電話、携帯電話☎#7119
☎042-521-2323

▷東京都保健医療情報センター
・医療機関案内ひまわり
☎03-5272-0303
聴覚障害者向け専用
FAX03-5285-8080



小児救急(365日24時間)

▷武蔵野赤十字病院
武蔵野市境南町1-26-1
☎0422-32-3111

