

健康寿命を延ばそう！フレイルチェック会		主催
		町田市高齢者福祉課
<p>最近つまづくようになってきた…出かける機会が減った…もしかして、あなたはフレイルかも？！フレイルチェック会では、そんな方に向けて運動・栄養・口腔・地域活動の面から状態を確認し、チェックの後は元気を取り戻すためのオススの取り組みについて学べます！（フレイルとは、年齢とともに筋力や認知機能が低下し生活機能障害などの危険性が高まった状態です。）※動きやすい服装でお越し下さい。</p>		
日時	9月2日(水) 13:00～16:00	
会場	なるせ駅前市民センター(町田市南成瀬1-2-5)	
対象	町田市内在住の65歳以上の方	
定員	50名(申込順)	費用 無料
申込	8月4日(火)～8月21日(金)までに電話で、町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※受付時間 7:00～19:00 ※町田市イベント申込システム「イベシス」での申し込み可 ※詳細は、広報まちだまたは町田市ホームページをご覧ください。	
問合せ	042-724-2146(町田市高齢者福祉課 介護予防係)	

総合相談会		主催
		町田市保健所 健康推進課
<p>「どこに相談してよいかわからない」「どのように相談してよいかわからない」、そういった「悩み」を解決する糸口を一緒に探すため、複数の相談員が無料で相談に応じる総合相談会を開催します。相談のほか、申請・手続きの助言や関係機関窓口のご案内も行います。 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、実施方法が決定次第、町田市ホームページ及び広報まちだでお知らせします。</p>		
日時	9月自殺対策強化月間中(9/1～9/30)	
対象	町田市または近隣市民、区民(通勤・通学者含む)	費用 無料
問合せ	042-724-4236(町田市保健所 健康推進課健康推進係)	

※町田市ホームページでは、
 様々な悩みの相談先をご紹介します。
 右記のQRコードを読み取るか、
 インターネットで「町田市 相談先」で
 検索いただき、ご参照ください。



町田市HP内
 「悩み」の相談先一覧
 QRコード

おうちで見られます！健康気象セミナー 気象予報士・くぼてんきさんに聞く～この夏の天候は？ 「40度時代の熱中症対策」

主催

町田市保健所
健康推進課

近年の気象情報から見る気候の変化、今年の夏季の傾向、熱中症への対策などを分かりやすく解説します。
※例年は町田市民フォーラムで開催していましたが、今年是在宅でも閲覧できるよう、「全世代向け」「高齢者向け」「子ども向け」の3パターンをYouTubeで配信しています(録画)。大塚製薬(株)との協定事業です。

日時	いつでも視聴可能	費用	無料
問合せ	042-724-4236(町田市保健所 健康推進課)		

【講師】日本テレビ「ZIP！」気象キャスター くぼ てんき 氏

【閲覧方法】

○QRコード(「NPO法人気象キャスターネットワークYoutubeチャンネル」)から読み取り、ご覧ください。

(URL : <https://www.youtube.com/user/weathercasternetwork>)

○インターネットで「町田市 熱中症対策」と検索していただき町田市ホームページから、ご覧ください。



日本テレビ「ZIP！」
気象キャスター くぼてんき氏



NPO法人
気象キャスターネットワーク
YoutubeチャンネルQRコード

町田市障がい者青年学級 ボランティアスタッフ大募集！！



町田市生涯学習センターでは、知的障がいのある市内在住で18歳以上の方の学習活動を支援するため、障がい者青年学級を実施しています。活動は月2回・土曜日または日曜日に実施し、日々の生活や仕事のことを語り合い、楽器演奏・演劇・スポーツ・工作などの創作活動を通して仲間づくりを行っています。

学級には、学生から社会人まで幅広い層のボランティアスタッフの方がいます。総勢約200名の大所帯の学級は、いつもにぎやかです。

一緒に活動に参加してみませんか。見学も随時受け付けています。

★ 詳しくは、生涯学習センター「青年学級」担当まで ★