



## 高齢者スマートフォン体験会&amp;使い方に関する相談会

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

## スマートフォン体験会

**日時** 2月21日(水)  
①午前10時～午後1時②2時～5時

**会場** 福祉センター第4集会室

**対象** スマートフォンを利用していない・使い慣れていない60歳以上の方

**内容** スマートフォンの基本操作(タップ、スワイプ等)  
※体験会参加者で、スマートフォンをお持ちでない方に、スマートフォン試用(約1か月)の申込を受け付けます。受付時に本人確認書類が必要になります。(抽選)

**定員** 各回10人(抽選)

**申し込み** 14日までに、電話☎050-5536-6049でスマートフォン普及啓発事業事務局へ

## スマートフォン相談会

**日程** 2月29日(木) **会場** 福祉センター第5集会室

**対象** スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の方

**内容** 2次元コードの読込方法等スマートフォンに関する相談  
※個人情報の取扱いを要する事項や、通信キャリア等との契約内容に関する相談等については対応できない場合あり

**申し込み**  
20日までに2次元コードまたは電子メール  
☒div1518@city.ome.lg.jpに氏名、年齢、電話番号、参加を希望する回を第1～3希望まで記入、または直接高齢者支援課いきいき高齢者係へ  
※電子メールは件名を「スマートフォン相談会」としてください。

**時間・定員(抽選)**

	時間	定員
1	午前10時～10時30分	各回4人
2	10時30分～11時	
3	11時～11時30分	
4	11時30分～正午	
5	正午～午後0時30分	各回3人
6	0時30分～1時	
7	1時～1時30分	
8	1時30分～2時	



## 聴覚障がい者向け スマートフォン体験会

**日時** 2月26日(月)、3月6日(水) 午後1時30分～4時30分 ※全2回の参加が条件

**会場** 市役所2階203会議室 **対象** 聴覚に障がいのある市民

**内容** 要約筆記付き。聴覚障がい者向けアプリの体験もあり。体験会後のスマートフォンの試用貸し出しも可能

**定員** 先着10人(予約制) **持ち物** スマートフォン(お持ちの方)

**申し込み** 9日までにファックス☎24-0358または郵送(必着)で障がい者福祉課庶務係へ



## 2月1日は「フレイルの日」

## フレイルを予防しましょう！

問 高齢者支援課包括支援係

フレイルとは、加齢とともに心身機能が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを指します。多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるため、フレイルの兆候にいち早く気づき、生活習慣を改善していくことが大切です。

高齢者支援課では、フレイル予防の冊子を配布しています。この冊子は、ご自分のフレイルの状態をチェックでき、運動や食事、お口の健康など、自宅で簡単にフレイル予防に取り組める内容になっています。

**配布部数** 先着400部  
**配布場所** 高齢者支援課(市役所1階)



## 出張もの忘れ無料相談会

問 地域包括支援センターすえひろ ☎33-4477

**日時** 2月14日(水)  
午前10時～正午

**会場** フォレオ青梅今井エントランスホール(今井3-10-9)

**対象** 市民

**内容** 認知症の予防や早期発見・対応をはじめ、認知症を理解していただく「もの忘れ相談会」を行います。物忘れが気になる方、家族や近所に気になる人がいるという方は気軽にご相談ください。

## おいでください地域サロン

地域サロンは高齢者の方々が気軽に立ち寄って、地域の交流を深める場や、仲間づくりの場として利用できる場所です。

**日程・会場** 下表参照**時間** 午前10時～午後3時**対象** 市内在住のおおむね60歳以上の方**申し込み** 14日までに電話で高齢者支援課へ

会場	開催曜日(祝日を除く)	イベント開催日・内容(2月)
下長洲第二 第四自治会館	第1・3 火曜日	
二俣尾4丁目 自治会館	毎週水曜日	
河辺6丁目 自治会館	毎週木曜日	22日(木) 午前10時～午後0時30分 「和紙クラフトで広がる簡単インテリア教室」 シルバーマイスター 山崎進子氏 定員 先着10人(予約制) 費用 500円(材料費)
富岡1丁目 自治会館	第2・4 月曜日	



## 無料期間は3月31日まで

## 新型コロナウイルスワクチン情報

問 市新型コロナウイルスワクチン接種担当

全額公費負担での接種(特例臨時接種)は3月31日までです。重症化予防のため、65歳以上の方と基礎疾患を有する方でお済でない方は、お早めにご検討ください。

なお、令和5年11月に薬事承認された第一三共社のワクチンを、市でも接種できます。

4月1日以降、重症化予防を目的とし、定期接種として年1回、秋冬に実施予定です。

自己負担金額については未定です。使用するワクチンは、流行状況などにより毎年見直します。

**対象** 65歳以上の方、60歳～64歳の一定の基礎疾患を有する方

※上記以外の方は、任意接種



## 健康・栄養相談

あなたの健康づくりを  
オーダーメイドで応援します

**日時** 2月15日(木)  
午後2時～3時45分

**会場** 中央図書館多目的室

**対象** 市民

**内容** 健診結果で気になる数値を食生活から見直してみませんか?  
①保健師による健康相談や血圧・体脂肪・体重測定  
②管理栄養士による栄養相談

**定員** ②のみ先着4人(予約制)

**持ち物** ①②健診結果(お持ちの方)  
②食事記録(2日間以上)

**申し込み** ①直接会場へ  
②電話☎23-2191で健康センターへ

## ビーズアクセサリー

問 市自立センター☎32-1631、市障がい者福祉課庶務係

簡単なビーズアクセサリーを楽しく作ります。

**日時** 2月21日(水)  
午後1時30分～3時30分

**会場** 市自立センター **対象** 市民  
**講師** 旧ジャパンビーズクラフト協会認定講師 明田川冬子氏

※1月17日に参加した方は参加不可

**申し込み** 電話で自立センターへ

※留守番電話不可

