

市民後見人養成講座

問 市社会福祉協議会（成年後見・権利擁護センターおうめ）
☎23-7868



市では、地域共生社会の実現に向け、判断能力が不十分な高齢者や障がいのある方々が、地域の中でその人らしく安心して暮らし続けられるよう、成年後見制度を支える人材として市民後見人を養成します。

本講座では、制度の理解のみならず、権利擁護や意思決定支援に関する知識と実践的な対応力を養い、社会貢献の意欲を持つ地域住民が、市民後見人として活動できることを目指します。

| 日時 | 内容 |
|-------------------------|-----------------|
| 11月 8日（土） 午後1時30分～5時 | 成年後見制度と市民後見人の理念 |
| 11月 9日（日） 午前10時～午後5時 | 法律の知識、支援の基本的視点 |
| 11月15日（土） 午前10時～午後4時15分 | 障がい者・生活保護の理解 |
| 11月22日（土） 午前10時～午後5時 | 専門職後見人による実務レポート |
| 11月29日（土） 午前10時～午後5時 | 高齢者の理解、演習 |

会場 福祉センター第1～3集会室

対象 市内に住所を有し現に居住している25歳以上で、原則全日程に参加できる方等※詳細はホームページをご確認ください。

定員 20人（書類選考あり）

申し込み 9月30日（必着）までに申込書（ホームページからダウンロード可）を郵送〒198-0042東青梅1-177-3または直接社会福祉協議会へ

骨密度検診を実施します

問 健康センター☎23-2191



日程 11月17日（月）

会場 健康センター

対象 令和8年4月1日時点で18歳以上の女性市民で次に該当しない方

骨粗しょう症と診断を受け現在治療中および経過観察中▷妊娠中もしくは妊娠の可能性がある▷自力で階段の上り下りが困難

内容 ①DXA法（エックス線）による骨量測定

②骨粗しょう症に関する説明・指導

費用 200円（当日支払い）

※生活保護受給者は免除制度があるので、受診日に受給証明書をお持ちください。

申し込み

9月14日（必着）までに次の方法で

・直接…健康センターで申込書を記入

・電子申請…2次元コードから

・郵送…記入例（右図）のとおりにて198-0042東青梅

1-174-1健康センター骨密度検診担当へ

※同時間受診は希望に添えない場合あり

骨密度検診希望

希望する時間帯

11月17日（月）

午前または午後

住所

氏名（ふりがな）

生年月日（和暦）

電話番号

同時間受診希望者

認知症に関連するイベントを開催

認知症月間

・いきいき・げんき・オレンジパネル展

期間 9月16日（火）～26日（金） 場所 市役所1階ロビー

・認知症カフェ うめカフェ

日時 9月9日（火） 午後1時30分～3時

場所 市役所2階喫茶スペース 持ち物 飲み物

申し込み 8日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

・認知症サポーター養成講座

認知症の人や家族の支援を行う認知症サポーターになりませんか？

日時 9月17日（水） 午後2時～3時30分

場所 福祉センター第1～3集会室 定員 先着50人程度（予約制）

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

・もの忘れ相談会

もの忘れが気になる方、ご家族や近所に気になる人がいるという方は、お気軽にご相談ください。

日時 9月18日（木） 午後2時～4時

場所 高齢者支援課（市役所1階）※事前予約可

介護予防リーダー養成講座

介護予防に関する知識等を身につけ、地域の健康づくりのためにボランティアとして活動する方を養成します。

日時 10月8日～11月19日の水曜日

午後2時～4時（全7回）

※第6回は11月6日～18日の期間で1回

会場 福祉センター第1～3集会室

対象 市民（講座修了後、地域で介護予防活動ができ、原則として全回参加できる方）

※医師から運動制限を受けている方、介護施設等の職員のスキルアップを目的とする方、営利目的の活動のために参加する方は不可

定員 20人程度（抽選）

持ち物 飲み物、筆記用具

申し込み 9月30日までに直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ（申込時に簡単な面談を実施）

乳がん自己検診法を学ぶ「女性のセルフケア教室」



日時 10月2日（木）
午前9時40分～11時40分

会場 健康センター

対象 64歳以下の女性市民

内容 乳ケア（乳がん自己検診法）、自宅でできる運動方法を学ぶ。

講師 健康運動指導士 佐藤イク子氏
保健師

定員 先着20人程度（予約制）

服装 運動できる服装

持ち物 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、室外用運動靴

申し込み

2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ

運動から始める健康づくり

ヘルスアップ教室



日時 10月8日（水）、28日（火）、11月12日（水）、12月17日（水）、1月8日（木）、28日（水）
（全6回） 午前9時30分～正午

会場 健康センター

対象 10月8日時点で64歳以下の市民
※初めて参加する方のみ

内容 少人数の健康・運動教室

講師 健康運動指導士、保健師等

定員 先着20人程度（予約制）

服装 運動できる服装

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、室外用運動靴、健康手帳（お持ちの方）

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ

脳も元気に！秋の運動教室

日程 ①10月10日（金）

②11月14日（金）

時間 午前10時～11時30分

会場 ①長淵市民センター体育館

②沢井市民センター体育館

対象 運動制限のない65歳以上の市内在住者
※高血圧症や心臓病、骨関節疾患（腰痛、ひざ痛含む）等の持病がある方は事前に主治医の許可を得てください。

内容 体育館で軽体操や脳トレを行います。

講師 日本ノルディックウォーキング協会公式インストラクター 石黒成彬氏

定員 各回先着20人※両日参加は不可

服装 動きやすい服装

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

申し込み 電話☎24-2882で地域包括支援センターうめぞのへ