

# はつらつ健康教室

## 毎週月曜日午後コース

時間 午後1時30分～4時  
会場 浜町高齢者トレーニングルーム

## 毎週火曜日午前コース

時間 午前9時30分～正午  
会場 いきいき桜川(桜川敬老館)

## 毎週火曜日午後コース

時間 午後1時30分～4時  
会場 マイホームはるみ

## 毎週水曜日午後コース

時間 午後1時30分～4時  
会場 ケアプラザあいおい

## 毎週木曜日午前コース

時間 午前9時30分～正午  
会場 浜町高齢者トレーニングルーム

## 毎週木曜日午後コース

時間 午後1時30分～4時  
会場 いきいき桜川(桜川敬老館)

### 共通

対象 区内在住で、運動機能などの生活機能が低下している65歳以上の方(要介護1～5の方を除く)  
◎おとしより相談センターのケアマネジメントにより、教室の受講が望ましいかどうかを個別に判断します。

### 内容

問診、血圧測定実施後、体操や口腔ケア、栄養改善の講座などを行い、生活機能の改善・向上を目指す。

### 定員

各コース15人

### 申し込み方法

お近くのおとしより相談センターへ相談の上、申し込み。  
◎受講は年間1回限りです。  
◎受講決定後であっても、参加者の健康面での安全と教室運営上の事故防止のため、教室への参加をご遠慮いただく場合があります。

### 区京橋おとしより相談センター

- ☎(3545)1107 日本橋おとしより相談センター
- ☎(3665)3547 人形町おとしより相談センター
- ☎(5847)5580 月島おとしより相談センター
- ☎(3531)1005 勝どきおとしより相談センター
- ☎(6228)2205 晴海おとしより相談センター
- ☎(5547)4871



区HP

# 10月からのさわやか健康教室

## 毎週水曜日午後コース

日時 10月2日～12月18日の毎週水曜日 全12回 午後1時30分～4時  
◎最長6カ月まで継続可

会場 浜町高齢者トレーニングルーム

定員 12人(抽選)

## 毎週金曜日午後コース

日時 10月4日～12月20日の毎週金曜日 全12回 午後1時30分～4時  
◎最長6カ月まで継続可

会場 いきいき桜川(桜川敬老館)

定員 10人(抽選)

### 共通

対象 区内在住で、運動機能などの生活機能が低下していない60歳以上の健康な方(要介護・要支援認定を受けていない方、介助なしで運動・会場までの往復が可能の方)  
◎生活機能の低下は、厚生労働省作成の「基本チェックリスト」を基に判定します。

### 内容

問診、血圧測定実施後、高齢者向けのトレーニングマシンを使ったトレーニングや、口腔ケア・栄養改善のミニ講座

### 申し込み方法

8月23日(消印有効)までに申込書などの書類を記入し、区役所4階高齢者福祉課に郵送または持参する。  
◎申込書などの書類一式は、区に電話で連絡した方に郵送します。また、いきいき館(敬老館)やシニアセンター、おとしより相談センターなどの施設で配布している他、区HPからダウンロードできます。  
◎「基本チェックリスト」も申込書などの書類に含まれています。  
◎過去に受講した方は申し込むことができません。  
◎受講決定後であっても、参加者の健康面での安全と教室運営上の事故防止のため、教室への参加をご遠慮いただく場合があります。

区高齢者福祉課高齢者活動支援係  
☎(3546)5716



区HP

## いつまでもいきいき元気! 「はつらつ健康教室」体験講座

### 対象

区内在住で、転倒の不安がある、疲れやすい、外出が減ったなどの現状の改善に興味のある65歳以上の方(要介護1～5の方を除く)

### 内容

現在実施中のはつらつ健康教室の一部を体験(椅子に座ってできる体操、頭の体操など)

### 日本橋コース

日時 9月25日(水) 午後1時15分～2時45分  
会場 人形町区民館1・2号室

定員 30人(先着順)

申し込み方法 8月3日～9月20日に電話で区へ。

### 区人形町おとしより相談センター

☎(5847)5580 (受け付けは祝日を除く月～土曜日の午前9時～午後6時)

### 月島コース

日時 8月26日(月) 午後2時～3時30分  
会場 月島区民センター1階会議室

定員 30人(先着順)

申し込み方法 8月3日～22日に電話で区へ。

### 区月島おとしより相談センター

☎(3531)1005 (受け付けは祝日を除く月～土曜日の午前9時～午後6時)

## 在宅介護に役立つ 介護者教室・交流会

### ～褥瘡(床ずれ)の理解と予防対策～

日時 9月8日(日) 午後2時～3時30分  
会場 (ア)マイホーム新川2階介護者教室 (イ)オンライン(Zoom)

対象 区内在住・在勤・在学者、その他介護に興味・関心のある方  
内容 自宅でできる床ずれ予防方法の実演や予防用具などの紹介を行います。また、教室終了後に、介護に関する

悩みの共有や情報交換の場として、交流会を開催します。

定員 各20人(先着順)

### 申し込み方法

8月10日～9月7日に(ア)の場合は電話、(イ)の場合はEメールで①「介護者教室申し込み」②氏名・ふりがな③電話番号を入力し区へ申し込む。

### 区マイホーム新川

☎(3552)5670  
E myhomeshinkawa@san-ikukai.or.jp

令和6年8月1日現在

## 緊急の診療案内

### 土・日曜日、祝日・休日の診療

#### 内科・小児科診療

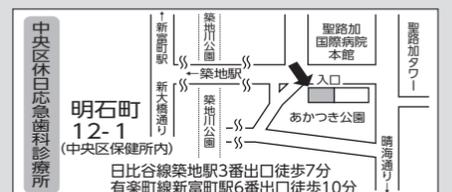
施設名	診療時間	土曜日			日曜日、祝日・休日および年末年始			担当
		午後5時～10時	午後5時～10時	午後5時～10時	午前9時～午後5時	午後5時～10時	午後5時～10時	
中央区休日応急診療所 ☎(3533)3136		○	○	○	○	○	中央区医師会 ☎(3531)1048	
京橋休日応急診療所 ☎(3561)5171		-	-	-	○	○		
日本橋休日応急診療所 ☎(5640)2570		○	○	○	○	○	日本橋医師会 ☎(3666)0682	

#### 歯科診療

施設名	診療時間	土曜日			日曜日、祝日・休日および年末年始			担当
		午後5時～10時	午後5時～10時	午後5時～10時	午前9時～午後5時	午後5時～10時	午後5時～10時	
中央区休日応急歯科診療所 ☎(3541)5420		-	-	-	○	○	京橋歯科医師会 ☎(3538)2700	
日本橋休日応急歯科診療所 ☎(5640)5256		-	-	-	○	○	お江戸日本橋歯科医師会 ☎(3661)1565	

#### 調剤薬局

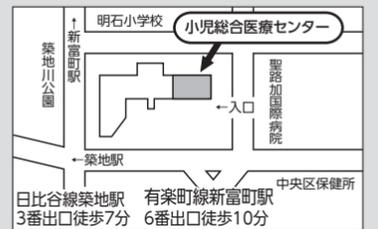
施設名	診療時間	土曜日			日曜日、祝日・休日および年末年始			担当
		午後5時～10時	午後5時～10時	午後5時～10時	午前9時～午後5時	午後5時～10時	午後5時～10時	
中央区休日応急薬局 ☎(3533)5170		○	○	○	○	○	京橋薬剤師会 ☎(3567)5386	
日本橋休日応急薬局 ☎(5640)9856		○	○	○	○	○	日本橋薬剤師会 ☎(3666)6554	



●保険証と(乳)医療証(小学校就学前の方)、(子)医療証(小・中学校就学中の方)、(青)医療証(高校生など)を必ずお持ちください。

### 平日準夜間の小児科診療

対象 中学生まで(15歳以下)の急病患者  
診療日 月～金曜日(祝日・休日、年末年始は除く)  
受付時間 午後6時45分～9時45分(診療開始は午後7時～)  
場所 聖路加国際病院 小児総合医療センター 明石町10-1 ☎(5550)7040



### 毎日の診療案内(24時間)

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」☎(5272)0303  
東京消防庁救急相談センター ☎(3212)2323 (携帯電話・PHS・プッシュ回線からは#7119)

◎緊急の場合以外は、通常の診療時間内に各医療機関で診療を受けてください。定期的を受診することはできません。◎年末年始は、12月29日から1月3日までです。

※費用の記載がないものは無料

区問い合わせ(申込)先 HP ホームページ Eメールアドレス