

## 福祉のひろば

### 知的障害者(児) 移動支援従業者 養成研修



時10月5日(土)、12日(土)、14日(祝)いずれも午前9時～午後5時(全3回)  
所ケアこげら小金井事務所(貫井北町1-6-22)

定20人(申込順)  
申8月1日～9月27日に、障害者地域自立生活支援センターホームページで

同センター(障害者福祉センター1階 ☎042-381-8811)

### 小金井さくら体操介護予防 ボランティア養成講座

介護予防の基礎知識を広く学び、ご当地介護予防体操の自主グループで活動するボランティアの養成講座です。

時9月3日～10月29日の毎週火曜日午後2時～4時(全7回。9月24日と10月15日を除く。10月8日のみ3時30分まで)

所上之原会館2階A・B会議室(10月8日のみ小金井消防署)

対市内在住・在勤で、講座終了後に週1回程度、介護予防ボランティアとして活動できる方(要支援・要介護認定等を受けている方、医師から運動を禁止されている方を除く)

定20人(申込順)  
申8月30日までに、電話またはEメ

ールに住所・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

### まなぶ・語る・つなげる 家族の会-在宅介護のプロが教える排泄介助

排泄介助について実践を交えた講義です。後半は介護者同士で語り合います。

時8月17日(土)午後1時～3時  
所特別養護老人ホームつきみの園(中町2-15-25)

講河西秀明さん(介護福祉士)  
対高齢者を介護している家族  
定15人(申込順)

他介護が必要な方がいて、参加が難しい方は事前にご相談ください

申8月1日から、電話で小金井ひがし地域包括支援センター(☎042-386-6514)へ

### パソコン講習会受講生を募集

時8月24日～9月28日の毎週土曜日午後1時～3時(全6回)

所障害者福祉センター  
対パソコンの基本操作

対市内在住の知的障がいのある方  
定6人(多数抽選。初めて応募する方を優先)

申8月17日までに、直接、障害者地域自立生活支援センター(障害者福

祉センター1階 ☎042-381-8811＝午前9時～午後7時。土曜日は5時まで。日曜・祝日を除く)へ

### 市デイサービス認定サブスタッフになりませんか! サブスタッフ養成講座 市民向け説明会

介護予防や地域について学びながら、デイサービスで職員の補助として活動する元気な高齢者を募集します。

時8月30日(金)午後2時～3時30分  
所前原暫定集会施設  
対市内在住で、要介護認定等を受けていないおおむね65歳以上の方  
定20人(多数抽選)  
申8月29日までに、電話または直接、介護福祉課包括支援係(市役所第二庁舎2階 ☎042-387-9845)へ



## シルバー人材センターパソコン・スマホ教室

時内 ¥下表のとおり

所同センター東町会議室(東町4-38-26)

申開催日の4営業日前までに、電話またはEメールで希望教室名・住所・氏名・電話番号をシルバー人材センター(☎0422-27-7117 ☒silver@koganei-sc.or.jp)



教室名	とき	費用
Zoom教室	お問い合わせください	無料
無料相談室	毎週月曜日午後1時～3時	無料
パソコン・スマホ教室	毎週月曜日、第2・4木曜日午後1時30分～3時30分	2,500円/回 (別途教材費550円)
PCスマホCoCoサロン(趣味の講座)	月2回(第1・3火曜日または土曜日のいずれか)午後1時30分～4時	2,500円/回 (教材費含む)
個人レッスンオーダー教室	相談のうえ決定	1,500円/時間 (別途出張料金400円/回。教材費も別途)
初期設定トラブル対応		2,500円/時間 (別途出張料金400円/回)

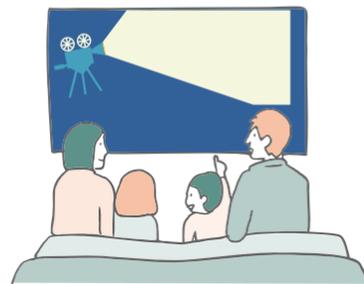
## 催し・スポーツ

### ミニ映画会 「ムーミン消えないおばけ」

時8月22日(木)午後3時から(15分前開場)

所図書館本館  
対市内在住・在勤・在学の方  
内アニメーション・16ミリフィルム・1969年・24分

定20人(当日先着順)  
同図書館本館(☎042-383-1138)



### 初級音訳講習会

視覚障がい者向けの音訳サービスに協力していただける方を養成するための基礎講習会を行います。

時8月28日～9月18日の毎週水曜

日、9月26日(木)いずれも午前10時15分～午後0時15分(全5回)

所図書館本館地階集会室  
講成毛由紀子さん(都立中央図書館音訳者)ほか

定20人(申込順)  
他保育有り(8月15日までに要事前申込)

申8月1日～20日に、電話または直接、図書館本館(☎042-383-1138)へ

### コラージュ体験教室

雑誌等からイラストや写真を切り抜き、画用紙に自由に張って作品を作ります。

時9月8日(日)午後2時～5時  
所公民館貫井北分館

定16人(申込順)  
申8月1日から、電話、Eメールまたは直接、図書館貫井北分室(☎042-385-3561 ☒nukuikita-lib@kcd.biglobe.ne.jp)へ



## シニア運動教室 (スタジオ・プール) を開催



スポーツクラブにてシニア向け運動プログラムを実施します。

時①9月10日～11月26日の毎週火曜日午後1時45分～2時45分  
②9月11日～11月27日の毎週水曜日午後2時～3時(いずれも全12回)

所メガロス武蔵小金井(緑町5-3-24)

内①スタジオで筋力・柔軟性・バランス力を高める運動②プールで水の浮力により関節等への負担を軽減しながら筋力・心肺機能を高める運動

対市内在住の65歳以上で、医師から運動制限の指示がない方

定①20人②10人(いずれも多数抽選)



¥1,500円(キャッシュレス決済のみ)

他8月30日までに、当落の通知をします。通知がない場合は、お問い合わせください

申8月15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(①②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