

臨床心理士による高齢者こころの相談室

日 4月13日(火)午後
所 文化会館たづくり3階305学習室
対 市内在住で認知症の家族を介護している方
講 北村世都(臨床心理士)
定 申し込み順2人 費無料
申 電話で高齢者支援室 ☎481-7150へ

調布市地域福祉活動支援事業 公開プレゼンテーション

日 4月17日(出)午後1時30分~
所 総合福祉センター2階201~203会議室
対 地域での活動に興味がある方、これから活動をはじめの方
※令和3年度分の審査対象事業募集は終了
申 当日直接会場へ
調 社会福祉協議会 ☎481-7617

認知症に関する医師個別相談

日 4月19日(月)午後
所 文化会館たづくり3階305会議室
対 認知症と思われる症状があるものの、まだ医療にかかっていない方(本人も可) ※診断は行いません
講 岩戸清香(精神科医師)
定 申し込み順2人
費 無料
持 現在服用している薬の内容が分かるもの
申 電話で高齢者支援室 ☎481-7150へ

10の筋力トレーニング おさらい会

日 4月27日(火)
時 午後1時45分~2時30分(初級)
2時40分~3時25分(中級)
3時35分~4時(上級)
所 西調布体育館(上石原2-4-1)
対 65歳以上で要介護の認定を受けていない市民 ※医師から運動制限を受けている方は医師に相談の上参加
講 理学療法士
定 申し込み順30人
費 無料
持 飲み物
他 車での来場不可
申 4月6日(火)から電話で高齢者支援室 ☎481-7150へ
※申込時、参加希望の級を確認

介護予防講演会 「のみこむ力のトレーニング講座」

日 5月13日(木)午前10時~11時30分
所 文化会館たづくり12階大会議室
対 市内在住の65歳以上で要介護認定を持っていない方
講 小田切秀男(歯科医師、調布市歯科医師会理事)
定 申し込み順50人
費 無料
持 飲み物、筆記用具
申 4月6日(火)から電話で高齢者支援室 ☎481-7150へ

認知症の方を介護する家族のための介護者講座(全7回)

日 ①6月1日(火)②8日(火)③15日(火)④29日(火)
⑤7月6日(火)⑥13日(火)⑦20日(火)
時 午後1時30分~3時20分
所 文化会館たづくり研修室ほか ※申し込み時に案内
対 認知症の家族を介護している市民
内 認知症高齢者のこころの理解、介護者自身のこころの気づき、認知症の介護、サービスの活用など
講 北村世都(臨床心理士)
定 申し込み順12人 ※初めての方優先
費 無料
申 4月6日(火)~5月14日(金)に電話で高齢者支援室 ☎481-7150へ

災害時は調布FM 83.8MHz
防犯・防災や災害時に役立つラジオ局 調布FM(83.8MHz)
調布FMは、調布市を中心に放送するコミュニティ放送局です。災害時は、市内の詳細な被害状況、避難情報、生活情報などきめ細かな災害情報を提供します。
調布FMを聞く方法/
ラジオ: 83.8MHz
パソコン: [ListenRadio] または「サイマルラジオ」
スマートフォン: 無料アプリ [ListenRadio]
調布エフエム放送(株) ☎483-0838 (広報課)

FC東京
パラハートちょうふ
くじらコーチに聞きました
あおぞらサッカースクールin調布
プロフィール くじら いけんた 鯨井 健太
日本体育大時代から、FC東京普及部アシスタントコーチとして指導経験を積む。2010年にFC東京へ加入後は、「くじらコーチ」の愛称でスクール生にも人気が高く、明るく楽しく元気に子どもたちを指導する。
指導する時に心掛けていることを教えてください
指導する時には笑顔で、参加者目線に立って指導しています。参加者の名前を呼んだり、ポジティブな声掛けを意識しています。
他のクラブと比べてFC東京のすごいところはどこですか?
いつでも、どこでも、誰とでも、サッカーが上手になりたい方だけではなく、誰もがサッカーを楽しめるような活動が充実しています。さまざまなカテゴリーのサッカー教室を通じて、地域に根ざしたサッカーの普及に特に力を入れているところは負けません。
今シーズン注目の選手は?
18番 品田愛斗選手
パスセンスは抜群!
25番 蓮川壮大選手
スピードがあり、1対1が強い選手です。ぜひスタメンを取ってほしいです。
調布市民の皆さんへメッセージをお願いします
いつも笑顔でボールを蹴っています。色々な教室を開催していますので、サッカーに興味がある方はぜひ参加をお待ちしています。FC東京と一緒に盛り上げましょう。
くじらコーチと一緒にサッカーしよう!
5月からのスクール生を募集
日 5月からの毎月第2日曜日(8月を除く)
時 エンジョイクラス(小学生以上): 午前11時10分~正午、
チャレンジクラス(小学生): 午後0時10分~1時10分
チャレンジクラス(中学生以上): 午後1時20分~2時30分
所 ゼビオスポーツパーク調布(飛田給1-34-17)
対 市内在住・在学・在勤で主に知的・発達障害のある方
定 各クラス20人(多数抽選)
費 1回500円
申 4月21日(火)までにFC東京あおぞらサッカースクールin調布申し込みフォーム(右記2次元コードからアクセス可)から申し込み
調 FC東京サッカースクール事務局 ☎03-5600-4441(平日午前10時~午後5時) (障害福祉課)

●児童虐待の「早期発見」は、子どもと保護者を必要な援助につなげるための第一歩です
虐待されている子どもや、その保護者は援助が必要です。虐待が疑われる行為を発見した場合はご連絡ください。なお、連絡した方の個人情報は守られます。
日 午前9時~午後5時(第3土曜日とその翌日、年末年始を除く)
調 子ども家庭支援センターすこやか ☎0120-087-358(子ども政策課)