



## 応急救護講座



いざと言うとき時、家族や仲間、  
あなた自身の身を守るための知識と技術を学べます！！

外出先での転倒時の対処法・熱中症対策・AEDの使い方  
などについて消防署の方にお話いただきます。

AEDの実践練習も出来ますので、

**是非ご参加下さい♪**

日 時：8月31日(金) 10時～11時

場 所：地域福祉推進拠点 石川

講 師：八王子消防署 小宮出張所

費 用：無料

定 員：15名（事前申込み制）

### アクセス

- ・ JR八王子駅北口①番乗り場より、東海大経由宇津木台行き  
バス停「田島橋」下車 徒歩3分
- ・ JR小宮駅より 徒歩15分
- ・ 駐車場：有ります。



### \* 申込み・お問合わせ・相談受付 \*

八王子市社会福祉協議会 地域福祉推進拠点 石川

住 所：八王子市石川町481 石川事務所2階

電 話：042-649-3390

F A X：042-649-2850

H P：https://www.8-shakyo.or.jp

地域福祉推進拠点では、地域の生活していく上で、  
「困りごと」の相談や、  
「活動したい」という地域  
の方からの相談も受け付  
けていきます。  
お気軽にご相談下さい。

イベントカレンダーをHPに公開していますので、そちらもご覧ください♪



# 「かたらいカフェ石川」8月・9月イベント



毎週火・木・金曜日の12:00~15:00は地域福祉推進拠点石川にて「かたらいカフェ石川」がOPENしています。参加費は**大人200円**、**子ども50円**で、コーヒーや紅茶などの飲み物がお替り自由です。カフェの開催時には、様々なイベントも行っています。カフェの参加費をお支払いただければイベントに無料で参加できます。事前申込み不要ですので、当日時間内にお越し下さい♪

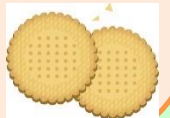
## 折り紙で作るペン立て&お人形

地域のボランティアさんと一緒に折り紙で可愛いペン立てやお人形を作りませんか。

日時：8月3日・10日・24日(金)

12:00~15:00

事前申込み不要



## 唄の会



事前申込み不要

日にち：毎月第1火曜日 8月7日(火)、9月4日(火)

時間：13:30~14:30

歌謡曲・童謡など懐かしいメロディーをハーモニカとギターの演奏と一緒に歌いましょう♪

事前申込み不要

## 血管年齢測定

日にち：9月13日(木)

時間：13:30~14:30



大横保健福祉センターの保健師さんによる、血管年齢測定を行います。血管年齢測定では、指にセンサーを当て、血管の柔軟性や弾力が何歳相当なのかを測定します。

生活習慣や健康について振り返るきっかけとしてご利用ください。また、健康に関するご相談がありましたら、お気軽にお声掛けください。