



福祉・健康

●高齢者イキイキ・ニコニコ 介護予防教室

左の表のとおり開催します。 期間 7月～9月 (全12回) 対象 65歳以上の健康な方 定員 各15人(多数抽選) 参加費 各1000円(材料費別) 申込はがきに希望コースの番号と、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、6月15日(必着)までに次の送付先へ郵送

▼高齢者イキイキ・ニコニコ 介護予防教室コース

コース	主な場所
① 軽体操	昭和町分室
② 軽体操	拝島町高齢者福祉センター
③ 実用書道	玉川会館
④ 実用書道	松原町高齢者福祉センター
⑤ 実用書道	昭和町分室
⑥ 絵画	昭和町分室
⑦ 絵画	拝島町高齢者福祉センター
⑧ ウォーキング	玉川上水
⑨ 音楽遊び・おしゃべり	昭和会館
⑩ デジカメもって出かけよう	昭和町分室
⑪ 栄養講座	武蔵野会館
⑫ 絵手紙	福島会館

※時間は、午前＝9時30分～11時30分、午後＝1時30分～3時30分です。
※コースは、会場の都合により曜日を一部変更する場合があります。



110 NPO法人ひだまり「イキイキ・ニコニコ教室係」 注意 コースは複数選択可、ただし、はがき1枚につき1コースのみ記入(高齢サービスクラス)

196-0022中神町2-32-18 シルバー人材センター「イキイキ・ニコニコ教室係」▽⑪・⑫にて 7月～9月 場所あいぼつく 期間 7月～9月 場所あいぼつく

●高齢者介護予防デイサービス 心身の衰えを防ぎ健康を維持するため、右下の表のとおり開催します。また、各コース期間内に栄養指導を行います。 期間 7月～9月 場所あいぼつく

▼高齢者介護予防サービス日程

	午前の部 10時30分～正午	午後の部 1時30分～3時
月	筋力トレーニング	健康維持体操
火	健康維持体操 音楽療法	筋力トレーニング
水	水浴訓練	筋力トレーニング
木	筋力トレーニング	健康維持体操 音楽療法
金	筋力トレーニング 音楽療法	健康維持体操

※2つまで選択できます。

子ども家庭支援センター (児童センター内)

543 9046

●はじめての赤ちゃんのための育児講座

日時 6月14日・21日、7月5日・12日(いずれも木曜日/全4回)の午前10時～11時30分 場所 児童センター「ぼれつと」 対象 平成19年2月～3月生まれのお子さん(第1子)と保護者 内容 遊び・食事・からだの話とベビーマッサージ 定員 12組 (多数抽選) 申込はがきに「はじ

東京都老人医療費助成制度(福)が 6月30日で終了

昭和12年6月30日以前に生まれた69歳以下の方に対し、所得制限などの要件を満たす場合に、医療費の自己負担の一部を助成していた制度が、6月30日で終了します。 また、有効期限の切れた医療証をお持ちの方は、市へ返却してください。 ※詳しくは、老人医療係へ。



めての赤ちゃんのための育児講座と、住所・保護者氏名・電話番号、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別を記入し、6月7日(消印有効)までに〒196-0012 つじが丘2-3-21 子ども家庭支援センターへ郵送 ※1人1通のみ/当選者には6月12日に電話で連絡

●育児講座「親子リトミック」

日時 6月28日(木)の午前10時30分～11時30分 場所 児童センター「ぼれつと」 対象 平成17年2月～18年2月生まれのお子さんと保護者 定員 25組(多数抽選) 申込 往復はがきに「親子リトミック」と、住所・保護者氏名・電話番号、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別を記入し、6月11日(消印有効)までに〒196-0012 つじが丘2-3-21 子ども家庭支援センターへ郵送 ※1人1通のみ/返信面にも住所・氏名を記入

