

福祉・健康

● **食生活を考える会、楽しい夢のある食事：楽夢食** 家族や介護をしている方のため正しい食生活のコツやおいしく心が和む食を学びます。日時12月12日(土)の午後2時～4時 場所高齡者在宅サービスセンター愛全園(田中町2丁目) 内容医療栄養講座、調理実習、座談会 定員40人(申込順) 参加費300円 申込12月2日から愛全園 ☎5413566へ(高齡サービス係)

● **高齡者イキイキ・ニコニコ介護予防教室** 左の表のとおり行います。

コース	曜日	主な場所
① 軽体操	木曜 午前	昭和町分室
② 実用書道	火曜 午前	福島会館
③ 実用書道	水曜 午前	松原町高齡者福祉センター
④ 絵画	木曜 午前	武蔵野会館
⑤ ウォーキング	月曜 午前	玉川上水
⑥ ウォーキング	木曜 午前	多摩川
⑦ デジカメ教室	金曜 午前	昭和町分室
⑧ 着付け教室	水曜 午前	昭和町分室
⑨ スポーツ吹き矢	水曜 午前	拜島町高齡者福祉センター
⑩ スポーツ吹き矢	水曜 午後	昭和町分室
⑪ 脳のトレーニング	火曜 午前	昭和町分室
⑫ 脳のトレーニング	木曜 午前	やまのかみ会館
⑬ カラオケ教室	金曜 午前	松原町高齡者福祉センター
⑭ 絵手紙	水曜 午前	松原町高齡者福祉センター
⑮ 栄養講座	火曜 午前	拜島町高齡者福祉センター

※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。
※⑪⑫の脳のトレーニングでは、体操・音楽・工作などを行います。

ます。会場の都合により曜日が一部変更する場合があります。期間1月～3月(全12回) 対象65歳以上の健康な方 定員各15人(多数抽選) 初めての方優先(参加費各1000円(材料費別) 申込はがきに左の表の希望コースの番号と、住所・氏名・年齢電話番号を記入し、12月15日(必着)までに次のあて先へ郵送 ▽①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 〒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」 ▽⑯⑰⑱ 〒196-0022中神町1-256-5-110 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、はがきは1人1枚につき1コースのみ記入(高齡サービス係)

あいぼっく (保健福祉センター)

健康係 保健指導係 ☎545126

● **休日骨密度測定** 日時12月12日(土)の午前9時30分～11時 ※申込不要 場所あいぼっく

● **脳年齢測定** 日時12月18日(金)の午前9時30分～11時30分 ※申込不要 場所あいぼっく 内容脳の元気度・すばやさの測定、カロリーチェック(健康係)

● **水中ウォーキング教室** 健康増進・機能訓練のために行います。日時1月7日～3月18日の木曜日(2月11日を除く)全10回(午前10時～11時30分)初日は9時30分から 場所あいぼっく 対象40歳以上で生活習慣病や腰痛がある方、または、65歳以上の方(今年度既に参加した方を除く) 定員30人(申込順) 参加費2000円 申込12月7日から健康係へ

● **美しい歩き方指導者養成講座** 美しい姿勢・正しい歩き方をマスターし、ボランティア活動などに

活用しませんか。日時1月12日～2月9日の火曜日(全5回)の午前10時～正午 場所あいぼっく 対象20歳～74歳の方 内容矯正し筋肉を柔軟にするストレッチなど 定員20人(多数抽選) 講師 駒崎 優さん(ウォーキング研究所長) 申込12月18日まで保健指導係へ

● **乳幼児歯科健診** 日時12月17日(木)・1月7日(木)の午前9時から、12月21日(月)・1月14日(木)の午後1時から 場所あいぼっく 対象8か月～2歳11か月児(既に受診した方を除く) 内容虫歯予防についての講義、歯科健診 ※希望者は4歳まで継続可 定員各8人(申込順) 持ち物歯ブラシ、コップ、タオル、筆記用具 申込12月3日から保健指導係へ

● **離乳食講座** 日時12月22日(火)の午後1時～2時30分 場所あいぼっく 対象4か月～6か月児と保護者 定員30組(申込順) 持ち物スプーン、小皿、バスタオル 申込12月2日から保健指導係へ

● **2歳児すこやか教室** 日時1月12日(火)の午前9時～11時15分

● **高齡者介護予防デイサービス** 左の表のとおり行います。活動内で栄養指導も行います。期間1月～3月 場所あいぼっく 対象健康を維持したい65歳以上の方(要支援・要介護認定を受けている方を除く) 定員各15人(多数抽選) 参加費1回250円 申込12月11日までにデイサービスセンター(あいぼっく内) ☎5445033へ(高齡サービス係)

	高齡者介護予防デイサービス	
	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※9時～10時	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。
※筋力トレーニングは15分前から開始します。

● **朝日町高齡者福祉センターの臨時休館** 冷暖房機交換工事のため、来年3月1日(月)から12日(金)まで休館します。
※詳しくは、高齡サービス係へ。

12月の乳幼児健診(保健指導係)

健診名	期日・対象
3か月～4か月児健診	8日(火)・15日(火) 平成21年8月生まれ
1歳6か月児歯科健診	4日(金)・14日(月) 平成20年5月生まれ
3歳児健診	9日(水)・16日(水) 平成18年11月生まれ

※会場はいずれも、あいぼっくです。

● **子ども家庭支援センター(児童センター内)** ☎5439046

● **出張ひろば** いろいろなおもちゃで遊びながら親子で交流しませんか。みんなでパネルシアターを見たり歌ったりする時間もありません。育児相談もできます。日時・場所▽12月18日(金) 福島会館 ▽1月15日(金) 緑会館 ※時間はいずれも午前10時～11時30分/申込不要 対象0歳～3歳のお子さんと保護者(子育てひろばなしのき ☎5436716)

ひとり親家庭等医療費助成制度

ひとり親などの家庭に対して、児童が18歳を迎える年度末まで(中程度以上の障害がある場合は20歳未満まで)、保険診療医療費の自己負担分を一部または全額助成しています(入院中の食事療養標準負担額または生活療養標準負担額を除く)。

20年中の所得が下の表の制限額未満(養育費を受け取った場合はその8割相当額を含む)で、現在助成を受けていない方は申請してください。

また表の「扶養義務者」とは、申請者の父母・兄弟姉妹・祖父母などのことで、同居している

ひとり親家庭等医療費助成制度 所得制限額 (社会保険料相当額8万円加算後の額)

扶養人数	申請者本人	扶養義務者
0人	200万円	244万円
1人	238万円	282万円
2人	276万円	320万円
3人	314万円	358万円
4人	352万円	396万円

※医療費控除や老人扶養などがある場合、一定額を所得から控除できます。

認知症サポーター養成講座の参加者を募集

認知症を正しく理解し、認知症の方や家族に対して温かく見守り、支援する「認知症サポーター」応援者の養成講座を開催します(参加費無料)。

日時 12月5日(土)の午前10時30分～正午

場所 マルマンビル1階(朝日町1-4-12)

定員 30人(申込順)

申し込み NPO法人 大きながぶ ☎5450890へ

※詳しくは、高齡サービス係へ。



ヒブワクチン予防接種の費用を補助

細菌性髄膜炎に感染しやすい0歳児・1歳児を対象に、ヒブワクチン予防接種(任意接種)費用の一部を補助します。

対象 0歳児・1歳児(12月1日現在)

☆ヒブワクチン予防接種を受けたことがあるお子さんを除きます。

定員 60人(多数抽選)

自己負担額 1回4000円

場所 市内の指定医療機関

接種回数(年齢は接種日現在)

- ▽2か月～7か月未満 3回
- ▽7か月～1歳未満 2回
- ▽1歳～2歳未満 1回

※詳しくは、健康係(あいぼっく内) ☎5445126へ。

☆接種者には後日「接種のご案内」を送ります。

☆お子さん1人につきはがき1枚で申し込んでください。

☆ワクチンの供給状況により今後の募集方法を変更する場合があります。

よい歯をもつ家族で都知事表彰

よい歯をもつ家族を表彰する「8020すこやか家族」で、野中かおりさん・晴仁さん親子(玉川町)が東京都で第1位に選ばれ、表彰されました。

☆8020とは80歳でも20本以上自分の歯を保とうという運動のことです。

※詳しくは、保健指導係(あいぼっく内) ☎5445126へ。

