

開催

高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室

のとおり行います(多数抽選)。詳しくは、①～⑭はシルバー人材センター ☎5447060、⑮～⑳ はNPO法人ひだまり ☎5193947へ問い合わせてください。期間 4月～7月(全12回)

名称・コース番号	曜日・時間	主な場所	※	定員
軽体操	① 木 午前	拜島会館		20
ウォーキング	② 火 午前	玉川上水	○	20
	③ 水 午前	玉川上水	○	20
太極拳	④ 木 午前	緑会館		15
健康気功	⑤ 火 午前	昭和会館		20
カラオケ	⑥ 金 午前	松原町高齢者福祉センター	○	40
	⑦ 月 午前	拜島町高齢者福祉センター	○	20
実用書道	⑧ 木 午前	朝日町高齢者福祉センター	○	20
	⑨ 金 午前	朝日会館	○	18
フラダンス	⑩ 木 午前	福島会館		8
インターネット入門	⑪ 金 午前	福島会館	○	15
陶芸	⑫ 水 午前	昭和町分室		10
着付け	⑬ 水 午前	玉川会館	○	12
健康スポーツ吹き矢	⑭ 水 午後	昭和会館	○	12
	⑮ 火 午前	武蔵野会館	○	15
脳のトレーニング	⑯ 火 午前	富士見会館	○	12
英会話(入門)	⑰ 火 午後	朝日町高齢者福祉センター	○	10
英会話(初級)	⑱ 火 午後	市内(市外の場合もあり)	○	15
おもしろ歴史と社会科雑学	⑲ 金 午前	昭和町分室	○	20
絵手紙	⑲ 木 午前	朝日町高齢者福祉センター	○	18
消しゴムはんこ	⑲ 水 午前	朝日町高齢者福祉センター	○	18
歌のひろば	⑲ 水 午前	やまのかみ会館	○	15

※○のコースは、別途教材費などが必要です。



動脈硬化測定

4日(火)・5月10日(水)・16日(火)の午前9時20分～11時場所 あいぽく 対象 18～74歳の方 ※動脈硬化・脳梗塞・心疾患で治療中の方、透析している方を除く 内容 血管年齢測定、保健・栄養指導など ※素足で測定 定員 各30人(多数抽選) 申込 はがきに「動脈硬化測定」、第3希望日まで(指定のない場合は「希望日なし」と記入)と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、3月9日(消印有効)までに〒196-0015 昭和町4-7-1 あいぽく地域保健係へ(1人1通のみ) ※希望日の記入がない場合は市が測定日を指定(地域保健係)あいぽく内 ☎5445126

骨密度測定

4月5日(水)の午前9時20分～11時 場所 あいぽく 対象 18歳以上の方 ※骨粗しょう症で治療中の方を除く 内容 骨密度測定、保健・栄養指導など ※素足で測定 定員 40人(多数抽選) 申込 はがきに「骨密度測定」、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、3月9日(消



水中ウォーキング教室

健康増進・機能訓練を目的に、左の表のとおり行います。場所 あいぽく 対象 65歳以上の方、または、40歳以上で生活習慣病や腰痛のある方 定員 各15人(申込順) 参加費 1回200円 申込 3月9日から健康係(あいぽく内) ☎5445126へ

コース	日 時
月曜日 午前コース(初心者向け)	4月10日～6月12日の月曜日の午前10時～11時30分(全10回)
月曜日 午後コース(一般向け)	4月10日～6月12日の月曜日 *午後1時～2時15分(全10回) *午後2時30分～3時45分(全10回)
木曜日 午前コース(一般向け)	4月6日～6月15日の木曜日(5月4日を除く) *午前9時～10時15分(全10回) *午前10時30分～11時45分(全10回)

アクティブシルバースポーツ教室

健康維持体操を行います。日時 4月～令和6年3月の午後1時50分～2時50分

総合教育会議

3月16日(木)の午後4時30分から 場所 市役所3階庁議室 傍聴直接会場へ(企画政策係) 環境審議会 日時 3月29日(水)の午後6時30分から 場所 市役所1階市民ホール 傍聴直接会場へ(教育総務課庶務係)

教育委員会定例会

3月16日(木)の午後2時30分から 場所 市役所1階市民ホール 傍聴直接会場へ(教育総務課庶務係)

おひさまひろば

お友だちと一緒に遊びましょう。11時頃から手遊びや体操の時間もあります(申込不要)。日時 3月14日(火)の午前10時30分～11時30分 ※雨天中止 場所 郷地稲荷神社児童遊園 対象 0～3歳の親子さんと保護者(子育てひろば) 申し込み 5412277



乳幼児歯科健診

月16日(木)・4月6日(木)の午前9時15分～11時20分 3月9日(木)・4月13日(木)の午後1時15分～3時20分 ※1人5分 場所 あいぽく 対象 家健診を初めて利用する1歳～3歳6か月児 申込 3月3日から子育て世代包括支援センター(あいぽく内) ☎5437303へ

出張ひろば

遊びながら親子で交流しましょう。パネルシアター、歌の時間もあります。育児相談もできます。日時 3月17日(金)の午前10時～11時30分 場所 福島会館 対象 0～3歳のお子さんと保護者 定員 6組(申込順) 申込 3月6日から子育てひろばなし ☎5437303へ

5歳児歯科健診

月23日(木)の午後1時20分～3時20分 ※1人10分 場所 あいぽく 対象 5歳のお子さん(保護者) 定員 13組(申込順) 申込 3月3日から子育て世代包括支援センター(あいぽく内) ☎5437303へ

春休み親子工作教室

お風呂の時間が癒しになるアロマバスボムを作ります。日時 3月25日(土)の午前10時～正午 場所 公民館 対象 小学生と保護者 定員 10組(多数抽選) 参加費 1組1000円(材料費) 申込 3月3日～13日に公民館 ☎5441407へ

離乳食講座

子育て世代包括支援センター(あいぽく内) ☎5437303へ申し込んでください。

初めての歯磨き教室

日時 4月17日(月)の午前9時15分～10時15分、午前10時30分～11時30分 場所 あいぽく 対象 8～11か月児と保護者 定員 各8組(申込順) 申込 3月3日から子育て世代包括支援センター(あいぽく内) ☎5437303へ

子育てセミナー「子育ての悩み解決のいとうち」

日時 4月20日・27日、5月11日・25日、6月8日・22日、7月6日・13日(いずれも木曜日/全8回)の午前10時～正午 場所 公民館 対象 子育て中の保護者 内容 イヤイヤ期の子どもの対応方法、スマートフォンやパソコンなどが与える影響についての講話、巻きずしの調理など 定員 10人



障害がある方の世帯の下水道基本使用料を免除

次に該当する方は、下水道使用料のうち基本使用料が免除されますので、市役所下水道課へ申請してください。既に免除されている場合、申請は不要です。◇対象 世帯全員の令和4年度の住民税が非課税で、次に該当する方がいる世帯