福祉・健康

●食生活を考える会「楽しい夢のあるおいしい食事…楽夢食（らくむしょく）」　体力が落ちてきたとき、食事量が減ったときの食事について、医師による講義と、調理実習を行います。　日時3月7日(土)の午後2時～4時　場所愛全園(田中町2丁目)　定員40人(申込順)　参加費300円(材料費)　申込3月1日から愛全園☎541-3566へ〈高齢サービス係〉

●高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室　期間4月～7月(全12回)　対象65歳以上の方(要支援・要介護認定を受けている方を除く)　定員左の表のとおり(初めての方優先／多数抽選)　参加費各1000円(コースにより別途教材費あり)　申込はがきに希望コースの番号・名称と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、3月13日(必着)までに次の宛先へ　▽①～⑰＝〒196-0022中神町2-32-18　シルバー人材センター「イキニコ教室係」　▽⑱～㉑＝〒196-0022中神町1256-5-110　NPO法人「ひだまり「イキニコ教室係」　※コースは複数選択可／はがき1枚につき1人1コースのみ記入／同じ曜日の教室への複数応募は不可〈高齢サービス係〉

▼高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室

コース番号・名称	曜日・時間		主な場所	※	定員
① 軽体操	木	午前	武蔵野会館		25
② ウォーキング	火	午前	玉川上水	○	35
③ 太極拳	木	午前	拝島町高齢者福祉センター		25
④ 健康気功	火	午前	富士見会館		30
⑤ カラオケ	金	午前	松原町高齢者福祉センター	○	80
⑥ 実用書道	月	午前	松原町高齢者福祉センター	○	20
⑦ 実用書道	木	午前	朝日会館	○	26
⑧ 絵画(水彩画)	火	午前	武蔵野会館	○	20
⑨ メンタルヘルス	木	午前	昭和町分室		16
⑩ インターネット入門	木	午前	福島会館		16
⑪ 陶芸	金	午前	福島会館	○	20
⑫ スポーツ吹き矢	水	午前	昭和会館	○	20
⑬ スポーツ吹き矢	水	午後	昭和町分室	○	18
⑭ 脳のトレーニング	火	午前	緑会館	○	20
⑮ シニアの英会話(入門)	火	午前	朝日町高齢者福祉センター	○	15
⑯ シニアの英会話(初級)	火	午後	拝島町高齢者福祉センター	○	15
⑰ おもしろ歴史と社会科散歩	水	午前	市内		25
⑱ 絵手紙	月	午前	松原町高齢者福祉センター	○	25
⑲ 栄養(料理)	水	午前	拝島町高齢者福祉センター	○	25
⑳ 手芸	火	午前	昭和会館	○	18
㉑ 消しゴムはんこ	水	午前	昭和町分室	○	20

※○のコースは、別途教材費などが必要です。

●アクティブシルバー体操教室　介護予防運動指導員などの指導で、健康維持体操を行います。　日時4月～来年3月の午後1時30分～3時(玉川会館のみ午前10時30分～正午)　コース・場所次のいずれかを選択　▽最終月曜日＝拝島町高齢者福祉センター　▽最終火曜日＝玉川会館　▽最終木曜日＝福島会館　▽最終金曜日＝武蔵野会館　対象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30人(申込順)　参加費1回250円　申込3月3日からあすはの会事務室(あいぽっく内)☎544-5033(月～金曜日の午前9時～午後5時)へ〈介護保険係〉

●家族介護慰労金を支給　対象者の家族に慰労金を支給します。　対象次のすべてに該当する方　▽要介護度が4または5で、その期間が1年以上である　▽期間中に一度も介護保険によるサービスを受けていない　▽90日以上入院をしていない　▽要介護者と介護者の属する世帯がいずれも市民税非課税世帯である　支給額10万円〈高齢サービス係〉

児童センター「ぱれっと」☎544-5132

●保健衛生講習会　一年間の健康管理を振り返り、その疑問や悩みに看護師が答えます。終了後、育児相談も行います(参加費無料／申込不要)。　日時3月9日(月)の午前10時30分～11時30分　場所児童センター「ぱれっと」　対象乳幼児と保護者

●プラレールスクエア　電車、モノレール、はやぶさやこまちなどの新幹線を走らせます。自由に線路を組み立てるコーナーもあります(参加費無料／申込不要)。　日時3月14日(土)・15日(日)の午前10時30分～正午、午後1時30分～4時　場所児童センター「ぱれっと」　対象18歳未満の児童と保護者

徘徊（はいかい）模擬訓練の参加者を募集

認知症で徘徊しても安心して住み続けられるまちづくりを目指すため、徘徊者の捜索訓練を実施します。

◇日時　3月21日(祝)の午前10時～正午
◇場所　市役所市民ホール
◇内容
＊認知症に関する事前学習
＊徘徊した高齢者の捜索訓練
＊意見交換
◇定員　80人(申込順)
◇参加費　無料
◇協力　社会福祉協議会、民生委員・児童委員協議会、昭島警察署、地域包括支援センター
☆申し込みは、3月2日から高齢サービス係へ。

あいぽっく（保健福祉センター）

◆健康係☎544-5126
◆保健指導係☎543-7303
※申し込みは、午前8時30分から

●いのちの大切さを考えるパネルを展示　自死遺族の方のメッセージパネルを展示します。　日時・場所▽3月2日(月)～6日(金)の午前8時30分～午後5時15分(6日は正午まで)＝あいぽっく　▽3月9日(月)～13日(金)の午前8時30分～午後5時15分(13日は正午まで)＝市役所市民ロビー〈保健指導係〉

●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。　場所あいぽっく　対象65歳以上の方、または、40歳以上で生活習慣病や腰痛がある方　参加費1回200円　申込3月9日から健康係へ

▼水中ウォーキング教室

コース	日時	定員
月曜日 午前コース(初心者向け)	4月6日～6月15日の月曜日(5月4日を除く)の午前10時～11時30分(全10回)	20人(申込順)
月曜日 午後コース(一般向け)	4月6日～6月15日の月曜日(5月4日を除く)の午後1時30分～3時(全10回)	30人(申込順)
木曜日 午前コース(一般向け)	4月9日～6月11日の木曜日の午前10時～11時30分(全10回)	30人(申込順)

●ヘルスアップ運動教室～骨粗しょう症予防の運動～　日時4月7日(火)の午後1時30分～3時30分　場所あいぽっく　定員30人(申込順)　保育3か月以上の未就学児6人(申込順)　申込3月3日から保健指導係へ

●いきいき元気教室　健康づくりのため運動を始めてみませんか。　日時4月16日～9月17日の木曜日(6月4日、8月13日を除く／全21回)の午前9時30分～11時30分　場所あいぽっく　対象運動習慣はないが運動が可能な40～74歳の方　内容ストレッチ、軽体操、水浴訓練、栄養講義と実習など　定員30人(初めての方優先／多数抽選)　参加費700円　申込往復はがきに「いきいき元気教室」と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、3月16日(消印有効)までに〒196-0015昭和町4-7-1　あいぽっく保健指導係へ　※返信面にも住所・氏名を記入　▽電子申請＝3月12日までに市ホームページ「東京電子自治体共同運営サービス」で　※携帯電話での電子申請はこちらから▼

3月の乳幼児健診

〈保健指導係〉

健診名	期日・場所	対象
3～4か月児健診	10日(火)・17日(火) あいぽっく	平成26年11月生まれ
1歳6か月児歯科健診	9日(月)・23日(月) あいぽっく	平成25年8月生まれ
3歳児健診	11日(水)・18日(水) あいぽっく	平成24年2月生まれ

※6～7か月児健診、9～10か月児健診は都内指定医療機関で、1歳6か月児内科健診は市内指定医療機関で、受診票を持って受診してください。
※受診せずに対象期間を過ぎた場合は、問い合わせてください。

●乳幼児歯科健診　健診を初めて利用する方を対象に、説明を行います。　日時3月19日(木)・4月2日(木)の午前9時から、3月16日(月)・4月6日(月)の午後1時から　場所あいぽっく　対象1歳～2歳11か月児　※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　申込3月4日から保健指導係へ

●離乳食講座
【4～6か月児対象】　日時3月24日(火)の午後1時～2時30分　場所あいぽっく　定員30組(申込順)　持ち物スプーン、小皿、バスタオル　申込3月2日から保健指導係へ
【9～12か月児対象】　日時3月25日(水)の午後1時～2時30分　場所あいぽっく　定員25人(申込順)　保育9～12か月児15人(申込順)　持ち物スプーン、小皿、バスタオル　申込3月3日から保健指導係へ

●2歳児すこやか教室　日時4月14日(火)の午前9時～11時15分　場所あいぽっく　対象平成25年3月生まれのお子さんと保護者　内容講義、親子あそび、育児・栄養・歯の相談　申込保健指導係へ

●初めての歯磨き教室　日時4月20日(月)の午前10時～11時30分　場所あいぽっく　対象8～11か月児と保護者　内容講話、歯磨き実習、歯の相談　定員20組(申込順)　持ち物歯ブラシ、タオル　申込3月4日から保健指導係へ

審議会・委員会

●昭島市民図書館協議会　日時3月18日(水)の午後6時30分から　場所市民図書館　傍聴直接会場へ〈市民図書館☎543-1523〉

●教育委員会定例会　日時3月19日(木)の午後2時30分から　場所市役所301会議室　傍聴直接会場へ〈教育委員会庶務係〉