



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」
 「中高年の健康ライフアップ」による講話や調理実習などを行います。日時3月5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



●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15日(必着)までに次の宛先へ

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	緑会館		25
④ 健康気功	火 午前	武蔵野会館		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	拜島町高齢者福祉センター	○	20
⑦ 実用書道	木 午前	朝日会館	○	24
⑧ 絵画(水彩画)	火 午前	大神会館	○	20
⑨ 昔遊び	木 午前	拜島町高齢者福祉センター		20
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	富士見会館	○	22
⑬ スポーツ吹き矢	水 午後	朝日会館	○	22
⑭ 脳のトレーニング	火 午前	富士見会館	○	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	やまのかみ会館	○	15
⑰ おもしろ歴史と社会科散歩	金 午前	市内		25
⑱ 絵手紙	木 午前	朝日町高齢者福祉センター	○	25
⑲ 栄養(料理)	水 午前	松原町高齢者福祉センター	○	25
⑳ 手芸	火 午前	朝日会館	○	18
㉑ 消しゴムはんこ	水 午前	拜島町高齢者福祉センター	○	20

※○のコースは、別途教材費などが必要です。

⑰ 11テ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」▽⑱⑳⑲196・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/1通につき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(高齢者サービス係)
 ●アプティブルバー体操教室
 健康運動指導士の指導で、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) 場所 次のいずれかを選択 最終月曜日 拜島町高齢者福祉センター 最終火曜日 玉川会館 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15人(申込順) 参加費1回250円 申込3月2日からあすはの会事務室(あいぽつく内) 544-5033(月～金曜日の午前9時～午後5時)へ(介護保険係)



と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、3月11日(消印有効)までに〒196-00015昭和町4-7-1 あいぽつく保健指導係へ
 ●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 あいぽつく 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 参加費1回200円 申込3月4日から健康係へ



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	8日(火)・15日(火) あいぽつく	平成27年11生まれ
1歳6か月児歯科健診	14日(月)・28日(月) あいぽつく	平成26年8生まれ
3歳児健診	9日(水)・16日(水) あいぽつく	平成25年2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。



●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14日～9月15日の木曜日(5月5日、8月11日を除く/全21回)の午前9時30分～11時30分 場所 あいぽつく 対象運動習慣はないが運動

▼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4日～6月6日の月曜日(全10回)の午前10時～11時30分	20人(申込順)
月曜日 午後コース(一般向け)	4月4日～6月6日の月曜日(全10回)の午後1時30分～3時	30人(申込順)
木曜日 午前コース(一般向け)	4月7日～6月16日の木曜日(5月5日を除く/全10回)の午前10時～11時30分	30人(申込順)

●リフレッシュお母さん教室
 運動指導士の指導で軽運動やストレッチなどを行います。日時4月11日・25日、5月16日・30日、6月6日・20日、7月4日・25日(いずれも月曜日/全8回)の午前10時～11時15分 場所 あいぽつく 対象未就学児の母親で、子育てに負担やストレスを感じている方 定員20人(初めての方優先/多数抽選) 参加費3か月以上の未就学児20人(多数抽選) 申込 往復はがき(「リフレッシュお母さん教室」と、住所・氏名・生年月日・電話番号、保育希望の有無希望する場合はお子さんの氏名と生



●離乳食講座
 「4～6か月児対象」日時3月23日(水)の午後1時～2時30分 場所 あいぽつく 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



●初めての歯磨き教室
 日時4月18日(月)の午前10時～11時30分 場所 あいぽつく 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1日から保健指導係へ

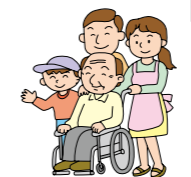


●9～12か月児対象
 日時3月25日(金)の午後1時～2時30分 場所 あいぽつく 定員25人(申込順) 保育9～12か月児25人(申込順) 持ち物 スプーン、小皿、バスタオル 申込3月3日から保健指導係へ
 ●2歳児すこやか教室
 日時4月12日(火)の午前9時～11時15分 場所 あいぽつく 対象平成26年3月生まれのお子さんと保護者 内容講話、親子あそび、育児・栄養・歯の相談 申込保健指導係へ



こころといのちの相談会を開催

悩みを抱えている方や、その家族・友人・支援者の相談に、保健師や心理士が応じます。10～30歳代の方を対象とした相談窓口もあります。個人情報保護されますので、安心して相談してください。
 ◇日時 3月22日(火)～28日(月)の午前9時～午後4時(土・日曜日を除く)
 ※申し込みは、不要です。
 ◇場所 市役所102・103会議室
 ☆詳しくは、保健指導係(あいぽつく内) 543-7303へ。



●家族介護慰労金を支給
 対象者を介護する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



●元気菌つらつ健口講座 安全で楽しい食生活を目指し、口腔体操で噛む力・飲み込む力を向上して誤嚥性肺炎を予防しましょう。日時4月20日・27日、5月11日・18日・25日、6月1日(いずれも水曜日/全6回) 場所 あいぽつく 対象65歳以上の方 定員20人(申込順) 参加費無料 申込3月1日から歯科医師会事務所 5460067(月～金曜日の午前10時～午後4時)へ(高齢者サービス係)

●保健衛生講習会 一年間の健康管理を振り返り、育児中の悩み相談に看護師が応じます(参加費無料/申込不要)。日時3月7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」 対象未就学児と保護者

児童センター「ぱれっと」
 544-5132