



福祉・健康

●高齢者介護予防サービス

左の表のとおり行います。期
間7月～9月 場所あいぽっく
対象65歳以上で健康を維持した
い方 ※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5月10日までにあすはの会
事務室(あいぽっく内)へ ※電
話での申し込みは不可 その他
詳しくは、同
会事務室 ☎
544
5033
へ(介護保
険係)



▼高齢者介護予防サービス

	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(基本クラス)	筋力トレーニング
水	健康維持体操	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	健康維持体操 音楽療法	健康維持体操

●5月の乳幼児健診(子育て世代包括支援センター)

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28年 1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26年 10月生まれ
3歳児健診	11日(水)・18日(水) あいぽっく	平成25年 4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



あいぽっく
健康係・地域保健係
子育て世代包括支援センター
※申し込みは、午前8時30分から

☎5445126
☎5437303

●健康講座「ヨガでリラクゼーション」

日本カルチャーヨガ協会認定講師から学びます。
日時6月7日(火)の午後1時30分～3時 場所あいぽっく 定員30人(初めての方優先/申込順) 保育3か月以上の未就学児10人(申込順) 申込5月10日から地域保健係へ

●離乳食講座

日時5月24日(火)の午後1時～2時30分 場所あいぽっく 対象9～12か月児の保護者 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5月2日から子育て世代包括支援センターへ

●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6月13日・27日、7月11日、8月8日・22日、9月5日・26日、10月17日(いずれも月曜日/全8回)の午前10時～11時15分 場所あいぽっく 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)



●2歳児すこやか教室 日時6月14日(火)の午前9時～11時15分 場所あいぽっく 対象平成26年5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 申込子育て世代包括支援センターへ

●初めての歯磨き教室 日時6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5月6日から子育て世代包括支援センターへ

脳ドック受診費用の一部を補助

脳血管疾患などの早期発見やその予防のため、受診費用の一部を補助しています。

◇対象 40歳以上の国民健康保険加入者、または、後期高齢者医療制度加入者

※保険税・保険料を滞納している方は、対象となりません。

◇補助額 1万5000円以内(4月1日～平成29年3月31日に1回)

◇検査機関 都内実施医療機関

◇申請 検査機関に予約後、受診日の2週間前までに次の担当へ

*国民健康保険加入者
II市役所保険係

*後期高齢者医療制度加入者
II市役所後期高齢者医療係

※受診後の申請はできません。
☆詳しくは、各担当へ。

保育3か月以上の未就学児20人(多数抽選) 申込▽往復はがき II「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年月日)を記入し、5月14日(消印有効)までに〒196-00015 昭和田4-7-1 あいぽっく 地域保健係へ ※返信面にも住所・氏名を記入 ▼電子申請 5月14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▼



日時6月14日(火)の午前9時～11時15分 場所あいぽっく 対象平成26年5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 申込子育て世代包括支援センターへ

