



福祉・健康

●高齢者介護予防通所サービス
左の表のとおり行います。希望者には栄養指導(月2回)も行います。参加決定した方(音楽療法に参加する方を除く)は、運動が可能である旨の医師の意見書(有料)が必要です。期間4月～6月 場所あいぽつく 対象65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方 定員各15人(多数抽選) 参加費1回250円 申込2月7日までにあすはの会事務局(あいぽつく内)へ ※電話・郵送での申し込みは不可 詳細は、同会事務局 ☎5445033へ(介護保険係)

▼高齢者介護予防通所サービス

	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	筋力トレーニング	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

●出張ひろば おもちゃで遊ぶながら親子で交流しましょう。みんなで歌ったりパネルシアターを見たりする時間もありません。育児相談もできます(申込不要)。日時・場所▽2月17日(金) 武蔵野会館 ▽3月17日(金) 福島会館 ※いずれも午前10時～11時30分 対象0～3歳のお子さんと保護者(子育てひろばなしのき ☎5436716)

●子育て親育ち講座 「子どもと親の気持ちの違い」低学年編、「子どもも親もリラックスしよう」をテーマに行います。日時2月24日(金)、3月2日(木)の午前10時～11時30分(全2回) 場所青少年交流センター 対象年長児・小学2年生の保護者で、全日参加できる方 定員15人(多数抽選) 保育1歳以上の未就学児4人(多数抽選) 申込往復はがきまたは電子メールに「子育て親育ち講座」と、住所・氏名(ふりがな・電話番号、お子さんの学年と性別、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、2月13日(必着)までに次の送付先へ(1人1通のみ)▽郵

送 ☎196-8511 市役所児童発達支援担当(返信面にも住所・氏名を記入)▽電子メール kodomokiseikai@city.akishima.jp(市から返信できるようメールの設定を)

●認知症模擬体験講座 認知症の人の感情や身体の動きを表現する方法と接して、気づいたことや考えたことを話し合いながら、認知症について学びます。日時2月25日(土)の午後1時30分～3時30分 場所あいぽつく 対象認知症の方を介護している家族、認知症サポーター養成講座の受講者 定員40人(申込順) 参加費無料 申込2月1日から高齢サービス係へ

●子育てグループネットワーク 市内の子育てグループや市などが協働して子育て支援活動を展開する子育てグループネットワーク連絡会が、グループ間の情報交換や子育て情報の発信を行います(申込不要)。日時

子ども家庭支援センター
☎5439046



2月17日(金)の午前10時～正午 場所市役所301会議室

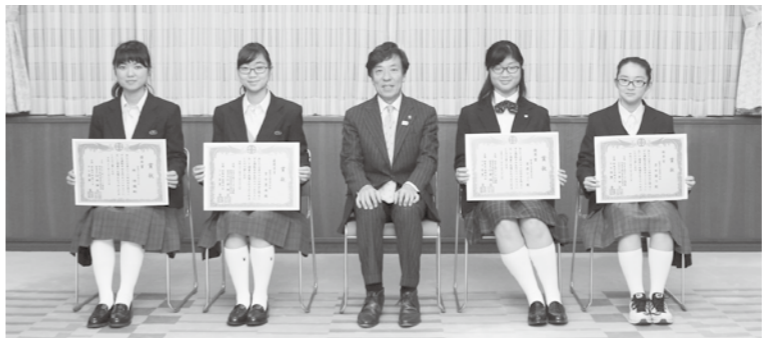
児童センター「はれっこ」
☎5445132

●節分工作会「みんなで鬼たいじ」鬼の絵に色を塗ってお面を作ります。また、豆を入れる

社会を明るくする運動 作文コンテストの入賞者を決定

市内の中学生から43点の応募があり、審査の結果、次の方が表彰されました。

- 【昭島市入賞者】
 - ◇最優秀賞 古竹里穂さん(拝島中3年)
 - ◇優秀賞 葛西ひよりさん(清泉中2年)
 - 小島みほさん(昭和中3年)
 - 宮城紅香さん(啓明学園中1年)
 - 林詩織さん(拝島中3年)
 - 岩田梨乃さん(拝島中3年)
 - 【東京都入賞者】
 - ◇東京更生保護施設連盟会長賞 葛西ひよりさん(清泉中2年)
 - ◇奨励賞 瑞雲中、清泉中、拝島中
- ☆詳しくは、福祉推進係へ。



三方を折り紙で作ります(参加費無料/申込不要)。日時2月3日(金)の午前10時30分～11時30分 材料がなくなり次第終了 場所児童センター「はれっこ」 対象未就学児と保護者

●2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	14日(火)・21日(火) あいぽつく	平成28年10月生まれ
1歳6か月児歯科健診	13日(月)・27日(月) あいぽつく	平成27年7月生まれ
3歳児健診	8日(水)・15日(水) あいぽつく	平成26年1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。

あいぽつく 健康係・地域保健係 ☎545126
子育て世代包括支援センター ☎5437303

●動脈硬化測定 日時2月8日(水)・21日(火)、3月8日(水)・21日(火)の午前9時15分～11時30分 場所あいぽつく 対象30～74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、保健指導など ※素足で測定 定員各40人(申込順) 申込2月2日から



●男性のための運動教室 生活習慣病の予防のために行います。日時3月4日・11日・18日(いずれも土曜日/全3回)の午前9時30分～11時30分 場所あいぽつく 対象40～74歳の男性の方 定員30人(申込順) 申込2月3日から地域保健係へ

●骨密度測定 日時3月14日(火)・22日(水)、4月11日(火)・

地域保健係へ ※当日の申し込みは不可

●医科講演会「子宮がんの正しい理解について」 日時3月1日(水)の午後1時30分～3時30分 場所あいぽつく 講師石原博子さん(産婦人科医) 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2月3日から地域保健係へ

●マタニティークラス 日時3月3日・10日・17日(いずれも金曜日/全3回)の午後1時30分～4時 ※17日は午前9時30分～午後0時30分 場所あいぽつく 対象妊娠16～27週の方 内容妊婦体操、沐浴指導、調理実習など ※10日のみ夫の参加可 参加費500円 持ち物母子健康手帳 申込子育て世代包括支援センターへ

●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2月16日(木)・3月2日(木)の午前9時から、2月9日(木)・3月6日(月)の午後1時から 場所あいぽつく 対象1歳～2歳11か月児 ※希望者は4歳まで継続可 定員各



26日(水)の午前9時30分～11時30分 場所あいぽつく 対象20歳以上で今年度初めての方 ※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 定員各24人(多数抽選) 申込はがき(骨密度測定、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、2月10日(消印有効)までに196-0015昭和町4-7-1 あいぽつく地域保健係へ(窓口でも受け付け可) ※希望日の記入がない場合は市が測定日を指定

●幼児食教室 「簡単にできる手作りおやつ」をテーマに、講話と調理実習を行います。日時2月28日(火)の午前10時～午後0時30分 場所あいぽつく 対象2歳6か月以上の未就学児の保護者 定員20人(申込順) 保育3か月以上の未就学児15人(申込順) 持ち物エプロン、三角巾、ふきん 申込2月2日から

8人(申込順) 持ち物歯ブラシ、コップ、タオル 申込2月2日から子育て世代包括支援センターへ

●離乳食講座 日時2月22日(水)の午後1時～2時30分 場所あいぽつく 対象4～6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2月3日から子育て世代包括支援センターへ

●双子ひろば 双子ならではの育児の大変さ、楽しさなど、みんなでおしゃべりしませんか。日時2月24日(金)の午前10時～11時30分 場所あいぽつく 対象家双子と保護者、双子を妊娠中の方 保育あり 申込子育て世代包括支援センターへ



●春休み5歳児歯科健康教室 日時3月23日(木)の午後1時～3時30分 場所あいぽつく 対象5歳のお子さんと保護者 内容歯科健診、講話、歯磨き実習、保健・栄養・心理の相談など 定員20組(申込順) 持ち物歯ブラシ、コップ、母子健康手帳 申込2月3日から子育て世代包括支援センターへ

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3月6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2月2日から子育て世代包括支援センターへ

●2歳児すこやか教室 日時3月14日(火)の午前9時～11時15分 場所あいぽつく 対象平成27年2月生まれのお子さんと保護者 内容講話、親子あそび、育児相談 申込子育て世代包括支援センターへ

