



福祉・健康

●介護保険料・後期高齢者医療保険料の納期 納付書で納める方の第1期分の納期限は、7月31日(月)です。納付には、納め忘れない便利で確実な口座振替をご利用ください。市税等収納取扱金融機関または市役所(介護福祉課、保険年金課)で、振替を希望する納期限の45日前までに手続きしてください。〈介護福祉課保険料担当、保険年金課後期高齢者医療係〉

●介護保険料・後期高齢者医療保険料の休日窓口を開設 **日時** 7月30日(日)の午前9時〜午後4時 **場所** 市役所介護福祉課・保険年金課 (介護福祉課保険料担当、保険年金課後期高齢者医療係)

●高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室 左の表のとおり行います(多数抽選)。詳しくは、①⑧はシルバー人材センター ②⑨はNPO法人ひだまり ③⑩は519 3947へ問い合わせてください。

① 軽体操 木 午前 拜島会館 30
 ② ウォーキング 火 午前 玉川上水 35
 ③ 太極拳 木 午前 玉川会館 28
 ④ 健康気功 火 午前 昭和会館 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 22
 ⑦ 実用書道 木 午前 昭和田分室 24
 ⑧ 絵画(水彩画) 火 午前 大神会館 20
 ⑨ 昔遊び 木 午前 やまのかみ会館 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 着付け 水 午前 昭和田分室 16
 ⑬ スポーツ吹き矢 水 午前 昭和会館 22
 ⑭ スポーツ吹き矢 水 午後 昭和田分室 20
 ⑮ 脳のトレーニング 火 午前 緑会館 20
 ⑯ 英会話(入門) 火 午前 朝日町高齢者福祉センター 15
 ⑰ 英会話(初級) 火 午後 武蔵野会館 15
 ⑱ おもしろ歴史と社会科散歩 金 午前 市内 25
 ⑲ 絵手紙 木 午前 朝日会館 25
 ⑳ 栄養(料理) 水 午前 拜島町高齢者福祉センター 25
 ㉑ 手芸 火 午前 昭和田分室 18
 ㉒ 消しゴムはんこ 水 午前 松原町高齢者福祉センター 20

期間 9月〜11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) **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、7月31日(必着)までに次の宛先へ **▽**①⑧ 196-0022 中神町2-32-18 シルバー人材センター「イキニコ教室係」 **▽**②⑨ 196-0034 玉川町5-13-101 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	拜島会館		30
② ウォーキング	火 午前	玉川上水	○	35
③ 太極拳	木 午前	玉川会館		28
④ 健康気功	火 午前	昭和会館		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	○	22
⑦ 実用書道	木 午前	昭和田分室	○	24
⑧ 絵画(水彩画)	火 午前	大神会館	○	20
⑨ 昔遊び	木 午前	やまのかみ会館	○	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 着付け	水 午前	昭和田分室		16
⑬ スポーツ吹き矢	水 午前	昭和会館	○	22
⑭ スポーツ吹き矢	水 午後	昭和田分室	○	20
⑮ 脳のトレーニング	火 午前	緑会館	○	20
⑯ 英会話(入門)	火 午前	朝日町高齢者福祉センター	○	15
⑰ 英会話(初級)	火 午後	武蔵野会館	○	15
⑱ おもしろ歴史と社会科散歩	金 午前	市内		25
⑲ 絵手紙	木 午前	朝日会館	○	25
⑳ 栄養(料理)	水 午前	拜島町高齢者福祉センター	○	25
㉑ 手芸	火 午前	昭和田分室	○	18
㉒ 消しゴムはんこ	水 午前	松原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。

●水遊び おもちゃなどで遊びます(参加費無料/申込不要)。 **日時** 7月21日(金)・24日(月)・8月1日(火)・8日(火)・15日(火)・17日(木)・21日(月)・24日(木)・28日(月)・29日(火)・30日(水)の午前9時〜午後1時 **対象** 30分〜午後1時 **対** 家未就学児と保護者

児童センター「はれごと」 **544 5132**



●こんにちは赤ちゃん訪問事業 生後2〜3か月のお子さんのいる家庭に訪問員証を携帯した保健師などが訪問し、3〜4か月児健診の案内、育児相談、子育て情報の提供を行います。不在の場合は再訪問します。なお、出生通知票を提出していない方は、早めに提出してください。 **日時** 8月(平日のみ)の午前9時〜午後5時 **対象** 平成29年6月生まれのお子さんのいる世帯(子育て世代包括支援センター)



●フレッシュユパ・ママ学級 **日時** 8月26日(土)の午前9時30分〜正午 **場所** あいぼく **対象** 象安定期(妊娠16週以降)の妊婦と夫 **内容** 沐浴及びおむつ交換の実習、妊婦体験ジャケットの試着など **定員** 24組(申込順) **持ち物** 母子健康手帳、タオル **申込** 7月18日から子育て世代包括支援センターへ

あいぼく 健康係・地域保健係 **544 5126** 子育て世代包括支援センター **543 7303** **※**申し込みは、午前8時30分から

●育児講座「夏休み親子ヨガ」 **日時** 8月22日(火)の午後1時30分〜2時15分、または、午後2時30分〜3時15分 **※**時間の指定は不可 **場所** 青少年交流センター **対象** 小学生と保護者 **定員** 各10組(多数抽選) **申込** 往復はがきまたは電子メールに「夏休み親子ヨガ」と、住所・氏名(ふりがな・電話番号、お子さんの氏名(ふりがな)・学年・性別を記入し、7月28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 子ども家庭支援センター(返信面にも住所・氏名を記入) **▽** 電子メール kodomo@city.akishima.jp (市から返信できるようメールの設定を)

子ども家庭支援センター **543 9046**

時〜午後5時 **対象** 平成29年6月生まれのお子さんのいる世帯(子育て世代包括支援センター)

