



福祉・健康

●高齢者いきいき・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 ☎5447060、⑨⑫はNPO法人ひだまり ☎5193947へ問い合わせください。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(高齢サービス係)

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		30
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		28
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	○	22
⑦ 実用書道	木 午前	玉川会館	○	24
⑧ 絵画(水彩画)	火 午前	大神会館	○	20
⑨ 昔遊び	木 午前	昭和会館	○	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	昭和町分室		16
⑬ スポーツ吹き矢	水 午前	やまのかみ会館	○	22
⑭ スポーツ吹き矢	水 午後	昭和町分室	○	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	昭和会館	○	15
⑰ 英会話(初級)	火 午後	富士見会館	○	15
⑱ おもしろ歴史と社会科散歩	金 午前	市内		20
⑲ 絵手紙	木 午前	拜島会館	○	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	武蔵野会館	○	18
㉒ 消しゴムはんこ	水 午前	大神会館	○	20

※○のコースは、別途教材費などが必要です。



●元気歯つらつ健口講座 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(参加費無料)。日時4月19日・26日、5月10日・17日・24日・31日(いずれも木曜日/全6回)の午前10時～正午 場所 あいぽつく 対象65歳以上の方 定員20人(申込順) 申込3月1日から歯科医師会事務所 ☎5460067(平日の午前10時～午後4時)へ(高齢サービス係)

●アクティブシルバー体操教室 健康運動指導士の指導で、筋力アップ体操を行います。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 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) ☎5445033(平日の午前9時～午後5時)へ(介護保険係)

●家族介護慰労金を支給 対象者を介護する家族に支給します。対象次のすべてに該当する方 ▼要介護度が4または5

3月1日～7日は子ども予防接種週間

大切な命のために予防接種を。病気から子どもたちを守るため、予防接種が有効です。入園・入学予定のお子さんは、集団生活に備えて早めに接種しましょう。

予防接種は、種類によって対象年齢や指定医療機関が異なります。

☆詳しくは、健康課(あいぽつく内) ☎5445126へ。

総合スポーツセンター屋内温水プール

多摩立川保健所の検査により、プール水からレジオネラ菌が検出されたため、1月26日～30日にプールの利用を一時休止しました。ご迷惑とご不便をおかけしましたことをお詫びします。

引き続き、プールの衛生管理に努め、再発防止に取り組めます。ご理解とご協力をお願いいたします。

☆詳しくは、スポーツ振興課(総合スポーツセンター内) ☎5444152へ。

●3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	13日(火)・20日(火) あいぽつく	平成29年11月生まれ
1歳6か月児歯科健診	12日(月)・26日(月) あいぽつく	平成28年8月生まれ
3歳児健診	7日(水)・14日(水) あいぽつく	平成27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。

▼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2日～6月11日の月曜日(4月30日を除く/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2日～6月11日の月曜日(4月30日を除く/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5日～6月14日の木曜日(5月3日を除く/全10回)の午前10時～11時30分/30人(申込順)

や腰痛のある方 ※いづれも今または、40歳以上で生活習慣病や増進・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

●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

●ウォーキング教室 バランスのとれた正しい歩き方を学びます。日時4月14日(土)の午前9時30分～11時30分 場所 あいぽつく 講師 井野里美さん(健康運動指導士) 定員30人(初めての方優先/申込順) 申込3月2日から地域保健係へ

●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

25日(水)の午前10時15分～午後1時(全5回) 場所 あいぽつく 対象60～74歳で運動が可能な方(内容自宅でもできる体操、マッサージ、調理実習など) 定員30人(初めての方優先/多数抽選) 参加費700円 申込はがきに「60歳からの健康づくり教室」と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、3月14日(消印有効)までに〒196-0001 昭和町4-1-1 あいぽつく地域保健係へ(窓口でも受け付け可)

●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12日～9月6日の木曜日(5月3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2000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15日消印有効までに〒196-0001 昭和町4-1-1 あいぽつく地域保健係へ ※1人1通のみ/返信面にも住所・氏名を記入

「いきいき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、保健師が応じます(予約した方を優先)。

◇日時 3月19日(月)～24日(土)の午前9時～午後4時

あきしま健康係・地域保健係 子育て世代包括支援センター ☎5445126 ☎5437303 ※申し込みは午前8時30分から

4月2日～23日の月曜日の午前9時30分～11時30分、4月24日～26日の月曜日の午前10時30分～11時(予定)に昭島駅北口で(地域保健係)

4～6か月児対象 日時3月27日(火)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日から子育て世代包括支援センターへ

9～12か月児対象 日時3月28日(水)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)

●保健衛生講習会 一年間の健康管理を振り返るほか、育児の悩みや相談に看護師が応じます(参加費無料/申込不要) 日時3月12日(月)の午前10時30分～11時30分 場所 児童センター「はれっこ」 対象 未就学児と保護者

児童センター「はれっこ」 ☎5445132