

福祉・健康

☆447060、⑩~迎はNPO 法人ひだまり☆193947へ問 多数抽選) 表のとおり(初めての方優先/ けている方を除く) 上の方(要支援・要介護認定を受 月~7月(全12回) 30 35 28 30 80 22 参加費各1000 対象65歳以 24 定員左の 20 20 16 20

> スは複数選択可/1通につき1 まり「イキニコ教室係」 32 18 ▽①~⑱=〒19-0022中神月15日(必着)までに次の宛先へ 年月日・電話番号を記入し、 の番号・名称と、住所・氏名・生 円(コースにより別途教材費あ ンター「イキニコ教室係」 人1コースのみ記入 13 13 -101 ②=〒9-0034玉川町5 申込はがきに希望コース シルバ NPO法人ひだ 人 マ材 ⑨ セ **※** □ | 3 体操で噛む力・飲み込む力を向で楽しい食生活を目指し、口腔で楽しい食生活を目指し、口腔

護予防教室

左の表のとおり行

高齢者イキイキ・ニコニコ介

います(多数抽選)。

詳しくは、

⑱はシル

人材センタ-

ビス係〉 時)へ

の複数応募は不可

,同じ曜日の教室へ

〈高齢サービス係〉

16

22

20

20

15

20

25

25

18

20

受けて 除 く) 曜日=武蔵野会館 ▽最終火曜日=玉川会館 30分~正午) アップ体操を行います。 健康運動指導士の指導で、 終木曜日=福島会館 のいずれかを選択 ●アクティブシルバー体操教室 いる方を

▼高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室

② ウォーキング 火 午前 玉川上水

⑩ インターネット入門 木 午前 福島会館

金午前

③ スポーツ吹き矢 水 午前 やまのかみ会館

(4) スポーツ吹き矢 水 午後 昭和町分室

② 消しゴムはんこ 水 午前 大神会館

※○のコースは、別途教材費などが必要です。

⑤ 脳のトレーニング 火 午前

木 午前 武蔵野会館

火 午前 富士見会館

木 午前 玉川会館

火 午前 大神会館

木 午前 昭和会館

水 午前 昭和町分室

火 午前 昭和会館

金午前市内

| 火 | 午後 | 富士見会館

木 午前 拝島会館

火 午前 武蔵野会館

水 午前 拝島町高齢者福祉センター

金 午前 松原町高齢者福祉センター

月 午前 松原町高齢者福祉センター

福島会館

木 午前 緑会館

① 軽体操

③ 太極拳

④ 健康気功

⑤ カラオケ

⑥ 実用書道

⑦ 実用書道

9 昔遊び

⑪ 陶芸

(18)

⑲ 絵手紙

② 手芸

⑩ 栄養(料理)

⑫ 着付け

⑧ 絵画(水彩画)

⑯ 英会話(入門)

⑰ 英会話(初級)

おもしろ歴史

と社会科散歩

1日から歯科医師会事務所☎54年の日から歯科医師会事務所☎54年の月) 申込3月 午前10時~午後4 0067(平日の (高齢サー 4 MY. 4

定員20人(申込順)

3

月

あいぽっく

日=拝島町高齢者福祉センター ~3時(玉川会館のみ午前10時4月~来年3月の午後1時30分 上の方(要支援・要介護認定を コース・場所次 ▽最終月曜 対象65歳以 ▽最終金 日時 筋力 ▽ 最

費1回250円 250円 定員各15 参加

> 室(あいぽっく内)☎445033≥(あいぽっく内)☎445033 ●家族介護慰労金を支給 〈介護保険係〉 (平日の午前9時~午後5時)へ

る方 者を介護する家族に支給しま

24日・31日(いずれも木曜日/全 月19日·26日、5月10日·17日· 上して誤嚥性肺炎を予防しま

しょう(参加費無料)。

日 時 4

6回)の午前10時~正午

場所

対象

▽要介護度が4または5 対象次のすべてに該当す

円 〈高齢サービス係非課税世帯である

支給額10万

〈高齢サービス係〉

の属する世帯がいずれも市民税

ていない るサービスを受けていない 期間中に通算90日以上入院をし ▽期間中に一度も介護保険によ べ その期間が1年以上である ▽要介護者と介護者

 ∇

10

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~

ましょう。 団生活に備えて早めに接種し 園・入学予定のお子さんは、 ため、予防接種が有効です。 病気から子どもたちを守る 集

対象年齢や指定医療機関が異予防接種は、種類によって

〈内)☎545126へ。

☆詳しくは、健康課(あいぽっ

認してください。 ジからダウンロー

ドも可)で確

ぽっくにあり/市ホームペ年度子どもの予防接種」(あ

なります。詳しくは、「平成29

利用の一 一時休止につい てのお詫び -屋内温水プ

ル

多摩立川保健所の検査によ

26日~30日にプ 属菌が検出されたため、 をお詫びします。 一時休止しました。ご迷惑と こ不便をおかけしましたこと ル水からレジオネラ ールの利用を 1 月

> ☆詳しくは、スポー 願いします。 理に努め、再発防止に取り組 みます。ご理解とご協力をお 引き続き、プ ルの衛生管

544152へ。 (総合スポーツセンター ター内) ☎ - ツ振興課

参加費1

持ち物スプーン、

小

申込3月5日から

日 時 4

係 つ 200

健康づく

係へ(窓口でも受け付け可) までに〒19-0015昭和町4 を記入し、 所・氏名・生年月日・電話番号 参加費700円 内容自宅でできる体操、 対象60~74歳で運動が可能な方 歳からの健康づくり教室」と、住 25日(水)の午前10時15分~午後 人(初めての方優先/多数抽選) 1時(全5回) 調理実習など あいぽっく地域保健 3月14日(消印有効) 申込はがきに「60 場所あいぽっく 定 員 30 マッ 軽体操、 か。 の方優先/多数抽選) 動習慣はないが運動が可能な40 分 場所あいぽっく 21回)の午前9時30分~11時30 の木曜日(5月3日を除く/全 りのため運動を始めてみません 年度初めての方 と実習など 〜74歳の方 ●いきいき元気教室 申込3月6日から健康係

日時4月12日~9月6日

日時・場所▽自死遺族者の声

.ッセージパネルの展示=3月

●こころといのちを支える運動

※申し込みは、午前8時30分から

センタ

健康係・地域保証

表のとおり行います。 増進・機能訓練を目的に、左の や腰痛のある方 または、40歳以上で生活習慣病 いぽっく ●水中ウォー 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) 対象65歳以上の方、 キング教室 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) ※いずれも今 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) 場所あ 健康 氏名・生年月日・電話番号を記 に〒19-0015昭和町4-7 「いきいき元気教室」と、住所・ 2000円

3月15日(消印有効)まで

日時4月2日~23日の月曜日の ● 60歳からの健康づくり教室

4 月

島駅北口で

〈地域保健係〉

午前10時30分~11時(予定)に昭

ン=3月15日(木)・16日(金)の

日を除く)

▽街頭キャンペ

日(土)にあいぽっくで(3月21 民ロビーで、3月19日(月)~24 12日(月)~16日(金)に市役所市

ぽっく す。 月2日から地域保健係へ 9時30分~11時30分 ての方優先/申込順) 康運動指導士) のとれた正しい歩き方を学びま 日時4月4日(土)の午前 講師井野里美さん(健 キング教室 定員30人(初め バランス 場所あい

●3月の乳幼児健診〈子育て世代包括支援センター〉午健診名 期日・場所 対象 3~4か月児 13日(火)・20日(火) 平成29年 11月生まれ 1歳6か月児 12日(月)・26日(月) 平成28年 あいぽっく 8月生まれ 8月生まれ 5 版児 2月生まれ 30分 2月生まれ 3月生まれ 3月生まれ

3 歳 児 健 診 7日(水)・14日(水) 平成27年 5いぽっく 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 サフィボント

日時・定員

て利用する方を対象に、 ●乳幼児歯科健診 健診を初め 説明を

せてください。

コース

午前コース

午後コース

(一般向け)

午前コース

▼水中ウォーキング教室

で継続可 月6日から子育 て世代包括支援 ラシ、コップ、 圓各8人(申込順) 月15日(木)の午前9時から=1 【4~6か月児対象】 ■時3月 ●離乳食講座 センター 歳6か月児 (月)の午後1時から=1歳~3 (木)の午前9時から、4月16日 歳~2歳11か月児 います。 持ち物スプーン、 場所あいぽっく ※希望者は4歳ま 日時・対象▽3 タオル 持ち物歯ブ ▽4月5日 申 込 3 小 定 バスタオル 込順) 持ち 時 15 分 ンター Ŋ, 月10日(火)の午前9時30時~11 子育て世代包括支援センター 象平成28年3月生まれのお子さ ●2歳児すこやか教室 んと保護者

水浴訓練、栄養講義

定員30人(初めて

申込往復はがきに

参加費

内容ストレッチ、

対 <u>象</u>運

子育て世代包括支援センターへバスタオル 申込3月2日から 【9~12か月児対象】 **■**時3月 場所あいぽっく 定員30組(申 場所あいぽっく 28日(水)の午後1時~2時30分 27日(火)の午後1時~2時30分 保育9~12か月児25人(申 定員25人(申込

所・氏名を記入

人1通のみ/返信面にも住 あいぽっく地域保健係へ

申込子育て世代包括支援セ

内容講義、

親子遊

場所あいぽっく

対

護者 家未就学児と保 **聞**3月12日(月)の午前10時30分 (参加費無料/申込不要)。 悩みや相談に看護師が応じます 康管理を振り返るほか、育児の |ぱれっと| ●保健衛生講習会 11時30分 対 場所児童センター 一年間の健 \Box



こころといのちの相談会を開催

◇日時 を優先)。 保健師が応じます(予約した方 家族・友人・支援者の相談に、 悩みを抱えている方や、その (土)の午前9時~午後4時 3月19日(月)~

◇場所 ぽっく内) 445126へ。 ☆詳しくは、 ※電話でも相談できます。 (3月21日を除く) あいぽっく 地域保健係(あい