

みんなでスポーツを楽しみましょう！

5月14日～20日はスポーツ週間



昨年まで多くの市民の方にご参加いただいた昭島チャレンジデーに代わり、今年、スポーツ週間を実施します。

スポーツ週間は、市民の皆さんにスポーツへの関心を持っていただくためのイベントです。チャレンジデーのように、市への報告の必要や運動時間などの制限はあり

ません。皆さんのライフスタイルに合ったスポーツや健康づくりを、この機会に楽しんでみませんか。

期間中は、総合スポーツセンターで、下の表のとおり講座などを開催します。動きやすい服装で、体育館履きを持ってご参加ください。

なお、総合スポーツセンターでは、このほかにも、年間を通して

さまざまな教室や施設の個人開放を行っています。詳しくは、「広報あきしま」や市ホームページに掲載しています。皆様のご利用をお待ちしています。

☆詳しくは、スポーツ振興課(総合スポーツセンター内) ☎544-4152 へ。

▼講座・無料開放(いずれも先着順/参加費無料/申込不要)

	期 日	時 間	場 所	対 象	備 考
柔道体操	5月16日(水)	午後3時～6時	柔道場	小学生以上の方	柔道の動きを取り入れた体操
	5月20日(日)		第一軽体操室		
ポッチャ	5月20日(日)	午前9時30分～正午	第一体育室	小学生以上の方	持ち玉を的玉に近づけて得点を競う、車椅子の方などでも参加できるスポーツ/どなたでも参加可
YOSAKOIで笑顔の有酸素運動	5月20日(日)	午前10時～正午	剣道場		YOSAKOIカペラによる指導あり
元気養生法	5月20日(日)	午後1時30分～3時	剣道場		姿勢、呼吸、経絡、つぼなどについて学ぶ/ワンポイントレッスンあり
屋内温水プールの無料開放	5月20日(日)	午前9時～午後9時45分(2時間以内)	屋内温水プール	3歳以上の方(お子さんは、おむつが取れている方)	最終入場時間は午後9時/水泳帽を着用/小学3年生以下はすべての時間帯、小学4～6年生は午後6時以降、中学生は午後7時以降、付き添いが必要(高校生以上の方1人につき2人まで可)
トレーニングルームの無料開放	5月20日(日)	午前9時～午後9時45分(2時間以内)	トレーニングルーム	高校生以上の方	最終入場時間は午後9時

「広報あきしま」4月15日号6・7ページに総合スポーツセンターについて掲載していますので、併せてご覧ください！



昭島市公式キャラクター アッキー



◇救急医療情報キットとは？
プラスチック製の円筒形の容器の中に、医療情報カード(緊急連絡先、かかりつけ医療機関、持病、服薬の内容などを記入したもの)、健康保険証・

◇対象 65歳以上のひとり暮らし、または、高齢者のみの世帯の方
◇申請 市役所高齢者支援係、または、各地域包括支援センター(東部・中部・西部・北部)で

救急搬送時に救急隊が迅速かつ的確に活動できるよう、医療情報を提供するためのキットを配布しています。

救急医療情報キットを無料で配布

◇対象
*平成29年4月～30年3月に

70歳以上の方の生活の実情を把握し、緊急時に適切な対応ができるよう、5月から地区の民生委員が訪問し、聞き取りで調査を行います。ご協力をお願いします。

高齢者実態調査にご協力を

70歳になった方

*平成29年4月～30年3月に70歳以上で転入した方

*昨年まで調査できなかった方

☆詳しくは、高齢者支援係へ。



診察券・薬剤情報提供書などの写し、本人の写真を入れておくもので、冷蔵庫の中に保管します。

なぜ冷蔵庫に保管するの？

冷蔵庫はほとんどのお宅の台所にあるため、救急隊が探しやすいからです。なお、玄関扉の内側と冷蔵庫にステッカーを貼り付けておくことで、冷蔵庫にキットを保管していることを救急隊に伝えます。

☆詳しくは、高齢者支援係へ。

▼救急医療情報キット

