



# 福祉・健康

●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。対象者のすべてに該当する方。▽要介護度が4または5で、その期間が1年以上である▽期間中に一度も介護保険によるサービスを受けていない▽期間中に通算90日以上入院をしていない▽要介護者と介護者の属する世帯がいずれも市民税非課税世帯である 支給額10万円 (高齢者支援係)



●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 ☎547060、⑨⑩はNPO法人ひだまり ☎5193947へ問い合わせください。期間4月中旬～7月(全12回) 対象65歳以上の方を支援・要介護認定を受けている方を除く 参加

## 高齢者いきいき・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  | 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  | 朝日会館         |   | 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  | 昭和町分室        | ○ | 24 |
| ⑧ 絵画(水彩画)      | 火 午前  | やまのかみ会館      | ○ | 20 |
| ⑨ フラダンス        | 金 午前  | 朝日町高齢者福祉センター | ○ | 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 健康スポーツ吹き矢    | 水 午前  | 富士見会館        | ○ | 22 |
| ⑭ 健康スポーツ吹き矢    | 水 午後  | 昭和町分室        | ○ | 20 |
| ⑮ 脳のトレーニング     | 火 午前  | 拜島会館         | ○ | 20 |
| ⑯ 英会話(入門)      | 火 午前  | 拜島町高齢者福祉センター | ○ | 15 |
| ⑰ 英会話(初級)      | 火 午後  | 昭和会館         | ○ | 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  | 松原町高齢者福祉センター | ○ | 25 |
| ㉑ 消しゴムはんこ      | 水 午前  | 玉川会館         | ○ | 20 |
| ㉒ 歌のひろば        | 水 午前  | 緑会館          | ○ | 20 |

※○のコースは、別途教材費などが必要です。

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、3月15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「いきニコニコ教室係」 ⑨⑩〒196-0034玉川町5-13-13-101 NPO法人ひだまり「いきニコニコ教室係」 ※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 (地域包括ケア担当)

●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～5月31日の金曜日(5月3日を除く/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) (地域包括ケア担当)



●アフティブシルバー体操教室 健康運動指導士の指導で、健康維持体操を行います。日時4月～来年3月の午後1時45分～3時15分(玉川会館のみ午前10時15分～11時45分) ※全12回 コース・場所次のいずれかを選択 ①最終月曜日(拜島町高齢者福祉センター) ②最終火曜日(玉川会館) ③最終木曜日(福島会館) ④最終金曜日(武蔵野

## 3月1日～7日は子ども予防接種週間



病気が子どもたちを守るためには、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、「平成30年度子どもの予防接種」(あいぽつく)にあり/市ホームページからダウンロードも確認してください。 ☆詳しくは、健康課(あいぽつく内) ☎5445126へ。

## いきいきのちの相談会を開催

(3月21日を除く) 場所 あいぽつく ※電話でも相談できます。 ☆詳しくは、地域保健係(あいぽつく内) ☎5445126へ。 (土)の午前9時～午後4時

## 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 | 12日(火)・19日(火) あいぽつく         | 平成30年11月生まれ |
| 1歳6か月児健診 | 11日(月)・25日(月) あいぽつく ※育児相談も可 | 平成29年8月生まれ  |
| 3歳児健診    | 13日(水)・20日(水) あいぽつく         | 平成28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。 ※受診できなかった場合は、問い合わせください。

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

●いきいきのちを支える運動 日時・場所▽街頭キャンペーン 3月7日(木)・8日(金)の午前10時30分～11時(予定)に昭島駅北口で▽自殺対策啓発のパネル展示 3月11日(月)～15日(金)の午前8時30分～午後5時に市役所市民ロビーで、3月18日(月)～23日(土)の午前8時30分～午後9時30分(あいぽつく) (地域保健係)

●60歳からの健康づくり教室 日時4月1日～22日の月曜日の

午前9時30分～11時30分、4月24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 内容自宅で行える体操、マッサージ、調理実習など 定員30人(申込順) 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11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(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4日～9月5日の木曜日(5月2日、8月15日を除く/全21回)の午前9時30分～11時30分 ※5月30日のみ午前10時15分～午後1時 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12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 ※1人1通のみ/返信面にも住所・氏名を記入 ●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、または、40歳以上で生活習慣病や腰痛のある方 参加費1回200円 申込3月6日から健康係へ

## 水中ウォーキング教室

| コース              | 期日                                 | 時間                            | 定員       |
|------------------|------------------------------------|-------------------------------|----------|
| 月曜日 午前コース(初心者向け) | 4月8日～6月24日の月曜日(4月29日・5月6日を除く/全10回) | 午前10時～11時30分(4月8日のみ午前9時30分から) | 20人(申込順) |
| 月曜日 午後コース(一般向け)  | 4月8日～6月24日の月曜日(4月29日・5月6日を除く/全10回) | 午後1時30分～3時(4月8日のみ午後1時から)      | 30人(申込順) |
| 木曜日 午前コース(一般向け)  | 4月4日～6月13日の木曜日(5月2日を除く/全10回)       | 午前10時～11時30分(4月4日のみ午前9時30分から) | 30人(申込順) |

●骨密度測定 日時4月9日(火)・24日(水)、5月14日(火)・22日(水)の午前9時30分～11時 場所あいぽつく 対象20歳以上

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 ※素定で測定 定員各40人(多数抽選) 申込はがきに「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、3月13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(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

●ウォーキング教室 身体に負担のかからない歩き方を学び、ウォーキングマップを利用して1時間程度、外歩きをします。日時4月13日(土)の午前9時30分～11時30分 場所あいぽつく ほか 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4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

行います。日時3月18日(月)・4月15日(月)の午後1時から、4月4日(木)の午前9時から 場所あいぽつく 対象1歳～3歳6か月児 ※希望者は4歳まで継続可 定員各8人(申込順) 持ち物歯ブラシ、コップ、タオル 申込3月5日から子育て世代包括支援センターへ



●離乳食講座 「4～6か月児対象」 日時3月26日(火)の午後1時～2時30分 場所あいぽつく 定員25組(申込順) 持ち物スプーン、小皿、バスタオル 申込3月4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27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) 持ち物スプーン、小皿、バスタオル 申込3月5日から子育て世代包括支援センターへ



あいぽつく 運動推進標語 笑顔の輪

