



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5期分の納期限は、12月2日(月)です。納付には、納め忘れないで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〉

▼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	朝日会館		30
② ウォーキング	火 午前	玉川上水	○	35
③ 太極拳	木 午前	富士見会館		28
④ 健康気功	火 午前	やまのかみ会館		30
⑤ カラオケ	金 午前	環境コミュニケーションセンター	○	60
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	福島会館	○	24
⑧ 絵画(水彩画)	火 午前	大神会館	○	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	玉川会館	○	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	朝日会館	○	20
⑯ 英会話(入門)	火 午前	富士見会館	○	15
⑰ 英会話(初級)	火 午後	朝日町高齢者福祉センター	○	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	武蔵野会館	○	25
⑳ 栄養(料理)	水 午前	拜島町高齢者福祉センター	○	25
㉑ 消しゴムはんこ	水 午前	昭和会館	○	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。



●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、①～⑱はシルバー人材センター ☎547060、⑲～㉒はNPO 法人ひだまり ☎5193947へ問い合わせてください。 期間 1月～3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、11月29日(必着)までに次の宛先へ ▼①～⑱ 〒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」 ▼⑲～㉒ 〒196-0034 玉川町5-13-13-101 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 〈高齢者支援係〉

あいぽくく
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

●離乳食講座 日時 12月13日(金の午後1時～2時30分) 場 所 あいぽくく 対象 4～6か月児と保護者 定員 25組(申込順) 持ち物 スプーン、小皿、バスタオル 申込 11月20日から子育て世代包括支援センターへ



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、11月29日(必着)までに次の宛先へ ▼①～⑱ 〒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」 ▼⑲～㉒ 〒196-0034 玉川町5-13-13-101 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 〈高齢者支援係〉

消費生活講座「終活」自分の思いを伝えるために」の参加者を募集

終活を考えている方を対象に、相続、遺言書、成年後見制度などについて、寸劇を交えて説明します。

◇日時 12月5日(木)の午前10時～11時20分

◇場所 市役所1階市民ホール

◇定員 100人(申込順)

◇参加費 無料

◇共催 東京都行政書士会多摩西部支部

☆申し込みは、11月18日から市役所暮らしの安全係へ。



●フレッシュユパ・ママ学級 日時 12月14日(土)の午前9時30分～正午 場所 あいぽくく 対象 家安定期(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 30組(申込順) 持ち物 母子健康手帳、タオル 申込 11月18日から子育て世代包括支援センターへ

●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 12月(平日のみ)の午前9時～午後5時 対象 令和元年10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)

