

平成28年度乳幼児健康診査日程 (10月～平成29年3月)のお知らせ

- 場所 あきる野保健相談所
- 受付時間 午後1時～1時45分
- 費用 無料
- その他 詳しくは、対象の方に通知します。
- 問合せ 健康課母子保健係(直通558-5091)

3・4か月児健康診査	対象
10月21日(金)・25日(火)	平成28年6月生まれ
11月15日(火)・18日(金)	平成28年7月生まれ
12月16日(金)・20日(火)	平成28年8月生まれ
平成29年1月20日(金)・24日(火)	平成28年9月生まれ
平成29年2月17日(金)・21日(火)	平成28年10月生まれ
平成29年3月17日(金)・21日(火)	平成28年11月生まれ
1歳6か月児健康診査	対象
10月11日(火)・18日(火)	平成27年3月生まれ
11月8日(火)・11日(金)	平成27年4月生まれ
12月9日(金)・13日(火)	平成27年5月生まれ
平成29年1月13日(金)・17日(火)	平成27年6月生まれ
平成29年2月10日(金)・14日(火)	平成27年7月生まれ
平成29年3月10日(金)・14日(火)	平成27年8月生まれ
3歳児健康診査	対象
10月4日(火)・7日(金)	平成25年9月生まれ
11月1日(火)・4日(金)	平成25年10月生まれ
12月2日(金)・6日(火)	平成25年11月生まれ
平成29年1月6日(金)・10日(火)	平成25年12月生まれ
平成29年2月3日(金)・7日(火)	平成26年1月生まれ
平成29年3月3日(金)・7日(火)	平成26年2月生まれ

「外国人おもてなし語学ボランティア」 育成講座受講者募集

都では、2020年に東京で開催されるオリンピック・パラリンピック競技大会を見据え、日常生活で困っている外国人を見つけた際に、簡単な外国語で手助けいただくボランティアを育成しています。



- 日時(全5回)
●第1回：11月6日(日) 午後1時～4時30分
- 第2・3回：11月13日(日) 午前10時～正午、午後1時～3時
- 第4・5回：11月20日(日) 午前11時～正午、午後1時～3時

▽場所 市役所5階
▽内容 語学講座(英語)のほか、動画やグループワークを通して外国人とのコミュニケーション

▽その他 競技会場などで活動するボランティアとは異なります。外国人おもてなし語学ボランティアとして登録するため、修了された方の個人情報には都に提供します。未成年者は保護者に同意を得た上で応募してください。

▽申込方法 10月21日(金)消印有効)までに、はがきかフックスに住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入し、申し込んでください。直接窓口でも受け付けます。

▽申込み・問合せ 企画政策課(〒197-1081 4 二宮350、直通558-1261、☎558-1113)

介護教室(講演会) 「福祉用具をさわってみよう!」介護の備えのために!

▽日時 10月28日(金) 午後1時30分～3時

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室
▽内容 最新の福祉用具に直接触れながら、安全な用具の使い方や利用するまでの流れを学びます。

▽講師 福祉用具専門相談員
▽対象 市内在住・在勤の方
▽定員 30人(申込み順)
▽申込み方法 10月3日(月)午前8時30分から電話で申し込んでください。

▽申込み 五日市はつらつセンター(☎569-8108)
▽問合せ 高齢者支援課高齢者支援係

高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは市内在住の65歳以上の方を対象に事業を実施します。

※受付時間：平日午前9時～午後5時

開戸センター

☎5500・2755

▽認知症予防ウォーキング 運動しながら認知症を予防できる一石二鳥の講座です。

●日時：10月11日、11月8日の火曜日(全2回) 午後1時15分～2時15分(荒天中止)

●内容：前半30分は講義、後半30分はウォーキングをします。

●講師：竹村修一さん(竹村整骨院院長、健康運動指導士)

●定員：20人(申込み順)

●持ち物など：飲み物、タオル、運動しやすい服装

●費用：1回500円

▽「自分で決めるエンディング」

●日時：10月22日・29日、11月12日の土曜日(全3回) 午前10時30分～正午

●内容：人生の最期「終活」についてアドバイスします。2回目は、プロのカメラマンによる遺影用の写真撮影があります。

●講師：中村清作さん

●定員：10人(申込み順)

●費用：3千円(3回分、初回一括払い)

●持ち物：筆記用具

●日時：10月14日・28日、11月11日の金曜日(全3回) 午前10時～11時30分

●内容：ハープを使って、小物を作ります。

●講師：高橋奈緒美さん

●定員：10人(申込み順)

●持ち物：エプロン

健康教室「美食健」 減らそう塩分、減らそう糖分

毎日の健康づくりには役立つ食の講話と調理実習で楽しく学べる教室です。薄味でもおいしく食べられるコツをお伝えします。健康のため減塩を心掛けています。健康のために減塩になる方など、ご参加ください。

▽日時 10月28日(金) 午前10時～午後1時(9時45分から受付)

▽場所 秋川ふれあいセンター

▽内容 減塩と高血圧症、バランスのよい食事のポイントについての講話と高血圧症予防の献立の調理実習

▽講師 栄養士(健康課職員)

▽対象 市内在住の方

▽定員 25人(抽選)

「グ」講座

●日時：10月22日・29日、11月12日の土曜日(全3回) 午前10時30分～正午

●内容：人生の最期「終活」についてアドバイスします。2回目は、プロのカメラマンによる遺影用の写真撮影があります。

●講師：中村清作さん

●定員：10人(申込み順)

●費用：3千円(3回分、初回一括払い)

●持ち物：筆記用具

●日時：10月14日・28日、11月11日の金曜日(全3回) 午前10時～11時30分

●内容：ハープを使って、小物を作ります。

●講師：高橋奈緒美さん

●定員：10人(申込み順)

●持ち物：エプロン

萩野センター

☎5500・2722

▽ハープクラフト教室

●日時：10月14日・28日、11月11日の金曜日(全3回) 午前10時～11時30分

●内容：ハープを使って、小物を作ります。

●講師：高橋奈緒美さん

●定員：10人(申込み順)

●持ち物：エプロン

●日時：10月14日・21日、11月11日・18日、12月2日・9日の金曜日(全6回) 午後1時30分～3時

●内容：専用ナイフを使って、せっけんに花などを彫刻します。初心者も歓迎します。

●講師：手芸講師

●定員：10人(申込み順)

●費用：月2千円(材料費別)

※抽選の場合、初めての方を優先します。

▽持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル

▽費用 300円(食材費)

※当日お持ちください。

▽その他 希望者には、味噌汁の塩分測定を行います。測定を希望する方は、申し込み時にお申し出ください。

▽申込み方法 10月3日(月)から19日(水)までの間に、電話で申し込んでください(土曜・日曜を除く午前8時30分～午後5時15分)。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558-1118)

認知症サポーター養成講座

▽日時 10月29日(土) 午後1時

●費用：1回600円(材料費別)

▽俳句教室

●日時：10月5日・12月の第2・第4水曜日 午前10時～正午

●内容：「五・七・五」のリズムで広がる心の風景を楽しみます。

●講師：高木勝代さん

●定員：10人(申込み順)

●持ち物：筆記用具

●費用：1回千円

●日時：10月14日・21日、11月11日・18日、12月2日・9日の金曜日(全6回) 午後1時30分～3時

●内容：専用ナイフを使って、せっけんに花などを彫刻します。初心者も歓迎します。

●講師：手芸講師

●定員：10人(申込み順)

●費用：月2千円(材料費別)

●日時：10月22日・29日、11月12日の土曜日(全3回) 午前10時30分～正午

●内容：人生の最期「終活」についてアドバイスします。2回目は、プロのカメラマンによる遺影用の写真撮影があります。

●講師：中村清作さん

●定員：10人(申込み順)

●費用：3千円(3回分、初回一括払い)

●持ち物：筆記用具

五日市センター

☎5333・0330

▽ソープカービング教室

●日時：10月14日・21日、11月11日・18日、12月2日・9日の金曜日(全6回) 午後1時30分～3時

●内容：専用ナイフを使って、せっけんに花などを彫刻します。初心者も歓迎します。

●講師：手芸講師

●定員：10人(申込み順)

●費用：月2千円(材料費別)

●日時：10月29日(土) 午後1時

●費用：1回600円(材料費別)

▽俳句教室

●日時：10月5日・12月の第2・第4水曜日 午前10時～正午

●内容：「五・七・五」のリズムで広がる心の風景を楽しみます。

●講師：高木勝代さん

●定員：10人(申込み順)

●持ち物：筆記用具

●費用：1回千円

●日時：10月14日・21日、11月11日・18日、12月2日・9日の金曜日(全6回) 午後1時30分～3時

●内容：専用ナイフを使って、せっけんに花などを彫刻します。初心者も歓迎します。

●講師：手芸講師

●定員：10人(申込み順)

●費用：月2千円(材料費別)

●日時：10月22日・29日、11月12日の土曜日(全3回) 午前10時30分～正午

●内容：人生の最期「終活」についてアドバイスします。2回目は、プロのカメラマンによる遺影用の写真撮影があります。

●講師：中村清作さん

●定員：10人(申込み順)

●費用：3千円(3回分、初回一括払い)

●持ち物：筆記用具

●日時：10月14日・28日、11月11日の金曜日(全3回) 午前10時～11時30分

●内容：ハープを使って、小物を作ります。

●講師：高橋奈緒美さん

●定員：10人(申込み順)

●持ち物：エプロン