

めざせ健康あきる野21推進
会議10周年記念イベント
「みんなで楽しく元気に！
めざせ健康あきる野21
ふれあいウォークラリー」



ふれあいウォークマップを活用して、クイズなどをクリアし

難病講演会

パーキンソン病を
理解しよう
基礎知識と
最新医療情報



大山彦光さん

「パーキンソン病」は、中脳にある神経細胞が減少することにより、ドパミンという身体を動かすための神経伝達物質が減少し、自分の意思とは関係なく手足の震えや全身の動作が遅くなるなど、さまざまな症状が現れる病気です。

市では、難病患者支援事業の一環として、パーキンソン病に対する理解、基礎知識、最新の医療情報について、パーキンソン病治療の専門医を招き、講演

ながら楽しく歩くイベントです。ウォーキングの基礎講習も行います。

▽日時 3月18日(土) 午前9時集合、午後0時30分散会予定

▽実施場所 増戸地区

▽集合場所 森の下公園

※武蔵増戸駅でスタッフが案内します。

▽内容

●ウォークラリー：五日市ファインプラザ↓山田天神社↓近藤醸造↓みつばちファーム↓森の下公園↓五日市ファインプラザ(約3キロ)をグループ単位でクイズを解いたり、お店を見学しながら歩きます。

●ウォーキングの基礎講習
*講師：西田富美子さん(日本

会を開催します。

▽日時 3月13日(月) 午後2時～4時

▽場所 中央公民館

▽講師 大山彦光さん(順天堂大学医学部付属順天堂医院脳神経内科准教授)

▽対象 パーキンソン病で療養されている方、家族、講演会内容に関心のある方

▽定員 70人

▽費用 無料

▽申込み 3月10日(金)までに電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 障がい者支援課障がい者相談係(直通558・1157)

手話講座を開講します

この講座は、手話の初級・中級編として「はじめて手話を学ぶ」方から「手話検定を取得したい」「手話通訳者になりたい」という方を対象とした講座です。

小・中学生でも安心して参加することが出来ます。この機会

ウォーキング協会専門講師)▽定員 250人(申込み順)

▽持ち物など タオル、飲み物、上履き、ふれあいウォークのスタンプカード(お持ちの方)、歩きやすい服装・靴

▽費用 無料

▽その他

●雨天の場合は、一部内容を変更し、室内で実施します。

●公共交通機関をご利用ください。

▽申込み方法 事前に電話か直接窓口で申し込んでください。※グループ単位で申し込んでください。1人でも申込みできます。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)



に手話を学んでみませんか。

▽期日(予定) 4月15日から平成30年9月22日までの土曜日(全55回、1か月3回程度の開催予定)

▽時間 午前9時30分～11時30分

▽場所 市役所(あきる野ルピアでの開催日有り)

▽講師 緒方好子さん(手話通訳士、東京都認定登録手話通訳者)

▽対象 市内在住の小学校5年生以上

▽定員 30人(申込み順)
※最少開催人数15人

市営雨間ハイツの生活協力員募集

市営雨間ハイツの生活協力員住居へ居住し、入居者の安否確認、疾病などに対する応急処置や関係機関への連絡等を行っていただける方を募集します。

▽対象 次の要件を全て満たしている方

●市内に1年以上居住する夫婦のみの世帯であって、高齢者の福祉に理解と熱意のある心身ともに健康な方

●40歳から60歳までの方

●雨間ハイツに居住できる方

※委託料など応募要件の詳細は、直接お問い合わせいただくか市ホームページの応募要領をご確認ください。

▽業務開始日 7月1日(土)

▽応募方法 3月17日(金)までに高齢者支援課に配置している申込用紙に、必要事項を記入の上、直接窓口にお持ちください。

※市ホームページからダウンロードできます

▽問合せ 高齢者支援課高齢者支援係

※小・中学生の応募枠は、5人です。

▽費用 無料

※テキスト代3千円(税別)は自己負担。

▽申込み方法 3月21日(火)(必着)までに、「手話講座」、手話経験の有無、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入の上、はがきかファックスで申し込んでください。電話や直接窓口でも申し込みできます。

▽申込み・問合せ 障がい者支援課障がい者相談係(〒197-1081 4 二宮350、直通558・1157、FAX 558・1170)



高次脳機能障害教室
高次脳機能障害の
理解と対応

で、高次脳機能障害について聞きたいこと・相談したいことがある方は、申し込みの際に内容をお伝えください。

▽日時 3月27日(月) 午後2時30分～4時

▽場所 あきる野ルピア3階ルピア会議室

▽講師 水柿美恵子さん(東京都心身障害者福祉センター)

▽対象 市内在住で高次脳機能障害がある方とその家族、障害福祉事業所などの職員の方

▽定員 20人(申込み順)

▽費用 無料

▽申込み方法 3月10日(金)までに電話かファックスで申し込んでください。

▽申込み・問合せ 障がい者支援課障がい者相談係(直通558・1157、FAX 558・1170)

この教室では、専門的支援を行っている講師が、症状と対応について解説・助言します。講師への事前質問も募集します。

高齢者のための法律相談会(予約制)

財産や遺言のことなど、専門家に相談できます。ご家族からの相談も受け付けます。

▽日時 3月24日(金) 午後2時～4時(1人40分)

▽場所 市役所1階市民相談室

▽対象 市内在住のおおむね65歳以上の方とその家族

▽定員 3人(申込み順)

▽申込み方法 3月2日(木)午前8時30分から電話で申し込んでください。

※毎月実施する市民相談でも相談を受け付けています(日程は実施前月の15日号に掲載)。

▽申込み・問合せ 高齢者はつらつセンター(☎550・6101)

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次の事業を実施します。

※受付時間：平日午前9時～午後5時

開庁センター
(☎550・2755)

▽ギター教室(入門、初級向け) ギターを始めた方、始めたばかりの方向けの教室です。基礎から指導します。

●日時：4月～9月の毎月第1・第3金曜日(祝日を除く全11回) 午前10時30分～正午

●講師：今西敏雄さん

●定員：10人(申込み順)

●持ち物：ギター、譜面台(ある方)

萩野センター
(☎550・2722)

▽音楽体操 歌を歌ったり音楽に合わせて体操をする事で、楽しく無理のない健康づくりを行います。

●日時：3月～5月の毎月第2・第4火曜日(全6回) 午前10時30分～11時30分

●講師：橋本よしこさん

●定員：15人(申込み順)

●持ち物など：タオル、動きやすい服装
●費用：1回500円

五日市センター
(☎533・0330)

▽幸せなふくろうブローチづくり 酉年にちなんで、ふくろうの和布ブローチを作ります。

●日時：3月13日(月) 午後1時30分～3時30分

●講師：手芸講師

●定員：10人(申込み順)

●持ち物：裁縫道具
●費用：1回800円(材料費別)

▽水彩画入門 基礎から水彩画を指導します。

●日時：3月～8月の毎月第2・第4金曜日(祝日を除く全11回) 午後1時30分～3時

●講師：水彩画講師

●定員：5人(申込み順)

●持ち物：詳しくは、お問い合わせください。
●費用：1回千円