

めざせ健康あきる野21 第87回ふれあいウォーク



あきる野を楽しく歩いて健康づくり

金比羅山で紅葉を楽しみましょう。

▽日時など 11月21日(水) 午前9時30分五市会館集合(午後1時解散予定)
▽コース 五市市会館→金比羅山

山登山口→展望台→琴平神社→展望台→五市市会館
▽持ち物など 飲み物、タオル、スタンプカード(お持ちの方)、歩きやすい服装・靴
▽費用 無料
▽申込み方法 初めてのの方は電話で申し込んでください。
▽その他 荒天時の実施の有無は、午前8時以降にお問い合わせください。
※コースには急な坂道があるので、滑りにくい靴でご参加ください。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

「介護の日」イベント



11月11日の「介護の日」に関連し、市内の介護サービス事業者などによるイベントを開催します。

▽イベント 介護相談、事業所利用者の作品展示などを行います。

●日時:11月6日(火)～8日(木) 午前9時～午後5時
●場所:市役所1階コミュニティホール

▽メインイベント 介護相談、健康相談、事業所利用者の作品展示、車いす体験、認知症カフェなどを行います。
●日時:11月10日(土) 午前10時～午後4時
●場所:秋川ふれあいセンター
●その他:産業祭と同日開催
●主催:あきる野市、高齢者は

16日(金)までに電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

高齢者のための法律相談会(予約制)

財産や遺産のことなど、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 11月22日(木) 午後2時～4時(1人40分)
▽場所 市役所3階301会議室
▽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 11月2日(金)から電話で申し込んでください。
※市民相談でも相談を受け付けています(日程は毎月15日発行の広報紙に掲載)。
▽申込み・問合せ 高齢者はつらつセンター(☎550・6101)

介護予防教室 「はつらつ元気アップ教室」

参加者募集
▽日時 12月7日から平成31年2月15日までの毎週金曜日 午後2時～3時30分(全9回)
▽場所 五市地域交流センター1第4～第6会議室
▽内容 体力測定、筋力アップ体操、栄養や口腔ケアに関する講話など
▽講師 健康運動指導士、歯科衛生士、管理栄養士
▽対象 市内在住の65歳以上の方
▽定員 16人程度(申込み順)
▽持ち物など 飲料水、タオル、筆記用具、動きやすい服装・靴
▽費用 無料
▽その他 希望する方には、自宅か最寄りのバス停などから会場まで送迎します(申込みの時に申し出てください。今年度初めて受講する方優先)。
▽申込み方法 11月2日(金)から

西多摩地域市町村共催消費生活講座

「身近になったインターネット」
「その中に潜む危険性」
パソコン、スマートフォンが普及により、インターネットが消費者にとって身近なモノになった今、その弊害や危険性、対



処方法を講座形式で紹介します。
▽日時 11月27日(火) 午後1時30分～3時30分
▽場所 あきる野ルピア4階パソコンルーム学習室1
▽講師 原田由里さん(一社ECネットワーク理事)
▽対象 西多摩地域在住・在勤・在学の方
▽定員 24人(申込み順)
▽持ち物 筆記用具
▽費用 無料
▽主催 西多摩地域消費者行政事務連絡会・東京都多摩消費生活センター
▽申込み方法 11月6日(火)から電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 商工振興課商工振興係(直通558・1867)

認知症予防教室 「頭シャキッと教室」

認知症予防に必要な脳トレや体操を楽しくマスターしましょう。
▽日時 12月3日から平成31年2月25日までの毎週月曜日から火曜日 午前10時～正午(全12回)
▽場所 五市市会館
▽第1・第2研修室
▽内容 脳トレ、体操、健康ミニセミナー、ウォーキング、体力測定
▽講師 健康運動指導士など
▽対象 市内在住の65歳以上の方
▽定員 20人(申込み順)
▽持ち物など 飲み物、タオル

つらつセンター、五市市はつらつセンター、あきる野市介護事業者連絡協議会
▽申込み・問合せ あきる野市社会福祉協議会社協ケアセンター(☎559・6574)

あきる野市を含む西多摩地域
▽日時 11月28日(水) 午後1時30分～3時

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

開戸センター (☎550・2755)

▽やさしい詩吟教室 詩吟の発声法で、童謡や唱歌などを楽しく唱えます。声を出して健康維持に努めましょう。
●日時:毎月第2・第4日曜日 午前10時30分～正午(祝日を除く)
●講師:山根嘉王さん
●定員:10人(申込み順)
●費用:1回500円

五市市センター (☎533・0330)

▽「認知症について語ろうカフェ」はなみずき」
エ はなみずき」
オーキング、自然豊かなまちを散策して心と体をリフレッシュしましょう。
●日時:11月12日(月) 午後1時30分～3時
●講師:五市市センター職員
●定員:6人(申込み順)

萩野センター (☎550・2722)

▽和紙教室 季節を彩るお花や小物を和紙で作ります。

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室
▽講師 認知症家族の集いメンバー
▽対象 市内在住・在勤の方
▽定員 30人(申込み順)
▽申込み方法 11月2日(金)から電話で申し込んでください。
▽申込み 高齢者はつらつセンター(☎550・6101)
▽問合せ 高齢者支援課高齢者支援係

あきる野市を含む西多摩地域
●日時:毎月第2・第4水曜日 午後1時～3時
●講師:宮田一子さん
●定員:5人(申込み順)
●費用:1回800円(材料費別)

在宅医療・介護連携推進事業住民向け講演会 「住みなれたまちで自分らしく生きる」
あきる野市を含む西多摩地域
●日時:11月15日・29日、12月6日・20日、平成31年1月10日・24日、2月14日・28日、3月14日・28日の木曜日 午後1時30分～3時30分
●講師:池水宗太郎さん(えとせとらの会主宰)
●定員:10人(申込み順)
●費用:1回千円

8市町村で、在宅医療・介護についての、無料講演会を行います。
▽日時 11月18日(日) 午後2時から
▽場所 福生市民会館
▽内容 特別講演:からだを整える呼吸(息・生き)のはなし
パネルディスカッション:住みなれたまちで自分らしく生きる

あきる野市を含む西多摩地域
●日時:11月15日・29日、12月6日・20日、平成31年1月10日・24日、2月14日・28日、3月14日・28日の木曜日 午後1時30分～3時30分
●講師:池水宗太郎さん(えとせとらの会主宰)
●定員:10人(申込み順)
●費用:1回千円

あきる野市を含む西多摩地域
●日時:11月15日・29日、12月6日・20日、平成31年1月10日・24日、2月14日・28日、3月14日・28日の木曜日 午後1時30分～3時30分
●講師:池水宗太郎さん(えとせとらの会主宰)
●定員:10人(申込み順)
●費用:1回千円