

高齢者保健福祉計画・
介護保険事業計画の
策定委員募集

市では、平成30年度から32年度までの「第7期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」を策定するため、策定委員会の委員を募集します。

▽募集資格 市内在住で、11月

認知症予防事業
「頭シャキッと教室」
参加者募集

脳の健康は、自分らしい生活を維持するためにとっても大切です。認知症の予防方法を学び、不安を解消しましょう。

▽日時 12月6日～3月7日の

火曜日(1月3日・31日を除く全12回) 午後2時～4時

▽場所 あきる野ルピア3階産

業情報研修室

▽内容 体力測定、体操、脳力

トレーニング、健康に関する

講話など

▽対象 市内在住の65歳以上

▽定員 20人(申込み順)

▽持ち物 タオル、飲み物、筆記用具

▽費用 無料

▽その他 初めての方を優先します(「頭シャキッと教室」に参加された方は申込みできません)。

▽申込み方法 11月2日(水)午前

8時30分から電話で申し込んでください。

1日現在、あきる野市介護保険被保険者

▽募集人数 4人(40歳以上65

歳未満の男女各1人、65歳以上の男女各1人)

▽任期 平成29年1月～平成30

年3月(予定)

▽謝礼 7500円(委員会1回当たり)

▽応募方法 11月17日(木)(必

着)までに、原稿用紙などに郵便番号、住所、氏名、性別、電話番号、応募動機(400字程度)を記入の上、送付するか直接窓口にお持ちください。

▽応募・問合せ 高齢者支援課

介護保険係(〒197-1081 4 二宮350、直通558・1969)

▽申込み・問合せ 高齢者支援

課 高齢者支援係(直通558・1953)

認知症サポーター養成講座

▽日時 12月1日(木) 午後2時

～3時30分

▽場所 五日市地域交流センター

12階第4・第5・第6会議室

▽内容 「認知症とは」「認知

症の症状」「支援方法」など

▽講師 五日市はつらつセンター

職員

▽対象 市内在住・在勤の方

▽定員 60人(申込み順)

▽持ち物 筆記用具

▽費用 無料

▽その他 受講者にはサポーターの証「オレンジリング」をお渡しします。

▽申込み方法 11月2日(水)午前

8時30分から電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 五日市はつ

らつセンター(☎569・8108)

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)

▽ベーパーフラワー教室

●日時：11月～平成29年4月の

毎月第3木曜日(全6回)

午後1時30分～3時

●内容：毎回、季節に合ったお

花を作ります。初めての方にも丁寧に指導します。

●講師：吉田房子さん

●定員：10人(申込み順)

●持ち物：はさみ

●費用：1回500円(材料費別)

▽リズムストレッチ体操

●日時：11月～平成29年3月の

11月11日は「介護の日」

11月11日は「介護の日」

11月11日は「介護の日」

11月11日は「介護の日」

11月11日は「介護の日」

11月11日は「介護の日」

11月11日は「介護の日」

11月11日は「介護の日」

11月11日は「介護の日」

11月11日は「介護の日」

11月11日は「介護の日」

11月11日は「介護の日」

11月11日は「介護の日」

毎月第2・第4土曜日 午後

1時30分～2時30分

●内容：自立体力低下の予防改

善をします。

●講師：栗原早苗さん

●定員：20人(申込み順)

●持ち物など：上履き、タオル、飲み物、運動できる服装

●費用：1回500円

萩野センター
(☎550・2722)

▽ステンドグラス講座

●日時：11月24日(木) 午後1時

～3時30分

●内容：クリスマスツリーのパ

ネルを作ります。

●講師：西田真由美さん

●定員：10人(申込み順)

●持ち物：エブロン、軍手

●費用：千円(材料費別)

▽リボンレイ教室

●日時：11月29日(火) 午前10時

～正午

●内容：クリスマスカラーのり

●日時：11月7日(月)～11日(金)

午前9時～午後5時(7日は

午後1時から、11日は正午ま

で)

▽場所 市役所1階コミュニテ

ィホール

メインイベント

▽日時 11月12日(土) 午前10時

～午後4時

ボンを使ってミニリースを作

ります。

●講師：遠藤裕美さん

●定員：10人(申込み順)

●費用：千円(材料費別)

五日市センター
(☎533・0330)

▽中条かおる一座

●日時：11月18日(金) 午後1時

30分～2時30分

●内容：歌謡曲、芸者踊り、股

旅踊りなど、楽しい時間をお

過ごしください。

●講師：中条かおるさん

●定員：20人

●費用：500円

▽布で作るビーズネックレス

●日時：11月30日(水) 午後1時

～3時

●内容：好きな布を使って和風

ネックレスを作ります。

●講師：高橋和加さん

●定員：10人(申込み順)

●費用：500円(材料費別)

▽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)

高齢者のための

法律相談会(予約制)

財産や遺言など、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。

森林レンジャーあきる野ツアー・古道を歩く

の森づくりの一環として、養沢自治会の方々が定期的に管理している歩きやすい道です(基本は登山道です)。

○解説 杉野二郎(森林レンジャーあきる野)

○対象 歴史ある古道に興味のある中学生以上の方

○定員 15人(申込み順)

○持ち物 弁当(御岳山付近にも飲食店があります)、飲み物、タオル、防寒着、雨具、手袋

※歩きやすい服装・靴でお越しください。

○費用 無料(交通費は自己負担)

○申込み方法 11月18日(金)までに電話で申し込んでください。

○申込み・問合せ 環境政策課環境の森推進係(☎595-1120)

○日時 11月23日(水) 午前10時15分集合、午後2時30分ごろ解散(雨天中止)

○集合・解散場所 上養沢バス停集合、御岳山周辺解散

※武蔵五日市駅から午前9時35分の上養沢行きバス(西東京バス)に乗り、終点上養沢バス停下車。御岳山で解散し、帰路のコースは自由(ケーブルカーあり)

○内容 養沢から御岳山に向かう登山道で、都道201号線に指定されていますが、車が走ることができない珍しい道です。道の歴史は古く、養沢地区の方々も御岳山参拝で賑わう御岳の街にちようちんの明かりを頼りに遊びに行っていた古道、御岳参道です。郷土の恵み

歯科口腔に関する講話
「毎日の習慣でお口と
身体の健康を」参加者募集

▽日時 12月8日(木) 午後2時

～3時30分

▽場所 あきる野ルピア3階産

業情報研修室

▽内容 背筋を伸ばして鼻呼

吸、よくかんで消化吸収、首

と肩のリラックス、朝夕のお

口の清掃など

▽講師 大塚秀男さん(大塚歯

科医院院長)

▽対象 市内在住・在勤の方

▽定員 40人(申込み順)

▽費用 無料

▽申込み方法 11月2日(水)午前

8時30分から電話で申し込んで

ください。

▽申込み・問合せ 高齢者はつ

らつセンター(☎550・6101)

介護教室(講演会)
お薬と上手なつきあい方

▽日時 11月30日(水) 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 薬と上手につき合っ

ていくための方法を講演します。

▽講師 薬剤師

▽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(水)午前

8時30分から電話で申し込んで

ください。

▽申込み・問合せ 高齢者はつ

らつセンター(☎550・6101)