

納税などには便利な口座振替をご利用ください

権利擁護講座 『終活』のはじめ方

「終活」に必要な基本的な知識や、エンディングノート作成のポイントを学びます。

▽日時 9月22日(木) 午前10時～11時30分

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

▽講師 一般社団法人終活カウンセラー協会代表理事

▽対象 市内在住・在勤の方

▽定員 15人(申込み順)

▽申込み方法 9月2日(金)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)

▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

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、弁護士に相談できます。家族からの

高齢者げんき応援事業

▽受付時間 平日午前9時～午後5時

▽対象 市内在住で65歳以上の方

▽問合せ 五日市センター(☎533・0330)、萩野センター(☎550・2722)、開戸センター(☎550・2755)

▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

五日市センター

▽着物リメイク直線縫いだけで

相談も受け付けます。

▽日時 9月30日(金) 午後2時～4時(1組40分)

▽場所 五日市地域交流センター第3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組(申込み順)

▽費用 無料

▽申込み方法 9月2日(金)午前8時30分から電話で申し込んでください。

※相談は、市民相談でも受け付けています(日程は、毎月15日発行の広報あきる野に掲載)。

▽申込み・問合せ 五日市はつらつセンター(☎569・8108)

▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

認知症予防教室 「頭シャキッと教室」 参加者募集

▽日時 10月4日から12月20日までの毎週火曜日 午後2時～4時(全12回)

▽場所 あきる野ルピア3階産

作るベスト(手縫い) 初心者から縫える着物リメイクです。

▽日時 9月16日(金) 午後1時～4時

▽講師 宮下和子さん

▽定員 8人(申込み順)

▽持ち物 着物、裁縫道具、糸

▽費用 千円(材料費込み)

萩野センター

▽かんたんフラワークラフト

▽日時 9月21日(水) 午前10時30分～11時30分

▽講師 金野奈々美さん

▽定員 5人(申込み順)

業情報研修室

▽内容 脳トレ、体操、健康ミ

▽講師 健康運動指導士または

▽対象 市内在住で65歳以上の

▽定員 15人(申込み順)

▽持ち物など 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服

▽費用 無料

▽申込み方法 9月2日(金)から

▽申込み・問合せ 高齢者支援

介護予防教室 「はつらつ元気アップ教室」 参加者募集

▽日時 10月4日から12月6日

▽場所 秋川ふれあいセンター

▽講師 健康運動指導士、歯科

▽費用 1500円(材料費込

五日市センター、萩野セ

脳トレ教室見学体験会 音読

▽日時 五日市センター：9月

▽講師 センター職員

▽定員 各センター10人(申込

▽費用 無料

衛生士、管理栄養士

▽対象 市内在住で65歳以上の

▽定員 15人(申込み順、初め

▽持ち物など 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服

▽費用 無料

▽その他 自宅か最寄りのバス

▽申込み方法 9月2日(金)から

▽申込み・問合せ 高齢者支援

めざせ健康あきる野21 第99回ふれあいウォーク ～展望台コース～

確認票、飲み物、タオル、歩

▽申込み方法 9月2日(金)午

▽費用 無料

▽申込み方法 9月2日(金)午

▽費用 無料

▽その他

▽コース あきる野市民プー

▽集合・解散場所 あきる野市

▽コース あきる野市民プー

▽費用 無料

▽問合せ 健康課健康づくり係

若い世代の胃の健康対策

ピロリ菌検査

ピロリ菌とは、胃の粘膜に生

4月1日生まれ



第25回 あきる野市健康のつどい 「気持ちよく体を動かそう」 ～つくるつ！ あなたの筋肉～

▽日時 10月1日(土) 午前10時

▽場所 あきる野ルピア3階

▽定員(骨密度測定) 90人

▽申込み方法(骨密度測定)

▽申込み・問合せ 健康課健康

健康づくり市民推進委員の活

動紹介、健康に関する情報提

供、めざせ健康あきる野21PR

コーナー保健、栄養、歯、薬な

どに関する健康相談、骨密度測

定(事前申込制)、愛の献血

あきる野市消防団PRなどを行

います。