

高齢者

健康

ごみ・リサイクル

凡例 日 日 時 場所 会場 対象 内容 講師 定員 費用 申込方法 持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ FAX ファックス ✉ メール 託児あり 主催 共催 注意事項

3月・4月の保健事業 (成人・母子)

場いずみ保健センター (6~7か月児・9~10か月児健診を除く) 要申は電話で申し込み →健康推進課 ☎(042)321-1801

対象	事業名	日時
成人 (3月)	まとう会 (アルコール勉強会)	14日(木)午後2時~4時
母子 (3月)	3~4か月児健康診査(※)	15日(金)・20日(水) 受付=午後0時30分~1時30分
	6~7か月児健康診査	都内の実施医療機関に受診票(3~4か月健診時に交付)をお持ちになり、受診します。受診票をお持ちでない方はお問い合わせください
	9~10か月児健康診査	
	1歳6か月児健康診査(※)	1日(金)・6日(水) 受付=午後0時30分~1時30分
	3歳児健康診査(※)	8日(金)・13日(水) 受付=午後0時30分~1時30分
母子 (4月) 要申	乳幼児母性健康相談 妊産婦・乳幼児とその保護者	5日(火) 午前9時30分~10時45分
	成人 (4月) 要申 個別栄養相談	9日(火)午前9時15分~正午 (時間予約制)
	妊婦歯科健診 妊婦中の方	18日(木)午後1時30分~3時 (時間予約制)
	ひかりクラス(沐浴・妊婦ジャケット体験) これからパパ・ママになる方(初妊婦の方優先)	13日(土)午前9時45分~正午 受付=9時30分~
	離乳食(1回食)講習会 4~6か月児と保護者	15日(月) 午後2時~3時30分
	離乳食(2・3回食)講習会 6~11か月児と保護者	16日(火) 午後2時~3時30分
	乳幼児歯みがきクラス おおむね1歳~1歳5か月児と保護者	15日(月) 午前10時~11時10分
	2歳児歯みがきクラス おおむね2歳~2歳5か月児と保護者	23日(火) 午前10時~11時10分
	2歳半歯科健診(同日フッ素塗布) 2歳3か月~2歳11か月児と保護者	25日(木) 午前9時30分~11時30分
	3歳半歯科健診(同日フッ素塗布) 3歳3か月~3歳11か月児と保護者	25日(木) 午前9時15分~11時30分
	発達健康診査 (発達に関して心配がある子の健診) 未就学児	3日(水) 午前9時30分~11時30分 (時間予約制)

地域生きがい交流事業

平成31年度第1期参加者を募集

元気な高齢者の介護予防活動や創作活動を行う 地域生きがい交流事業の参加者を募集します

日 4月1日(月)~7月31日(水) 午前=9時30分~11時30分・午後=1時30分~3時30分 ※休館日を除く
 対 市内在住の60歳以上の方(初心者向け)
 料 1講座1回200円(出席回数分を負担) ※講座終了後集金。材料費・用具費などは別途実費負担
 申 3月5日(火)から電話または直接下表の申し込み先へ ※休館日を除く。3月14日(木)時点で多数の場合抽選。以後、先着順

会場	講座番号	講座名(定員)	実施日(毎週)	申し込み先 ☎(042)		
生きがいセンターとくら 戸倉4-14 (福祉センター内)	1-1	ハワイアンダンス (20人)	木曜日	生きがいセンターとくら ☎323-5095 ※月曜日・祝日休館 (月曜日が祝日の場合は、火曜日も休館)		
	1-2	気功八段錦 (20人)				
	1-3	気軽に3B体操 (20人)	土曜日			
	1-4	やさしいヨガ (15人)				
生きがいセンターこいがくぼ 西恋ヶ窪3-32-6 (市民室内プール内)	1-5	朗読を楽しむ (15人)	火曜日			
	1-6	健康麻雀 (16人)				
	1-7	着物リメイクと吊るし飾り (10人)	水曜日			
	1-8	デッサン (15人)				
生きがいセンターほんだ 本多5-29-3	1-9	健康吹き矢 (15人)	月曜日	NPO法人 健康スマイル (本町4-12-14) ☎324-1922		
	1-10	かんたんマジック (15人)				
	1-11	はじめよう英会話 (15人)				
生きがいセンターひかり 光町3-13-20	1-12	安来節どじょうすくい踊り (15人)	水曜日			
	1-13	さわやか介護予防体操 (15人)				
	1-14	スマホの使い方講座 (15人)	土曜日			
	1-15	みんなで歌おう (15人)				
生きがいセンターもとまち 西元町3-18-12 (もとまちプラザ内)	1-16	筆ペンを楽しむ (15人)	月曜日		生きがいセンターもとまち ☎359-5321 ※水曜日休館	
	1-17	気軽に描こう 色鉛筆講座 (10人)				
	1-18	ラテンのリズムでストレッチ&ステップ (15人)	金曜日			
	1-19	絵手紙教室 (10人)				
生きがいセンターにしまち 西町3-22-1 (西町プラザ内)	1-20	デッサン (10人)	火曜日			生きがいセンターにしまち ☎575-8883 ※水曜日休館
	1-21	たのしい気功教室 (20人)				
	1-22	はじめてのパステル画 (15人)	木曜日			
	1-23	はじめてのヨガ (15人)				

→健康推進課 ☎(042)321-1801

今月の介護認定(更新・申請)

対象	認定有効期間 4月30日(休)までの方
更新申請	3月4日(月)~
新規申請・区分変更	随時受け付け

※認定有効期間が3月31日(日)までの方は、早めに手続きをしてください

■手続き郵送されている申請書を記入のうえ、申請窓口へ(郵送可)
 ■申請窓口 高齢福祉課(いずみプラザ内)、高齢福祉課窓口(市役所第2庁舎)、地域包括支援センターもとまち・こいがくぼ・ほんだ・ひかり・ひよし・なみき

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

3月の出張相談(高齢者)

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

開催日	時間(午後)	会場※当日直接会場へ	問い合わせ ☎(042)
4日(月)	1時30分~3時30分	生きがいセンターにしまち	ひかり ☎573-4058
8日(金)		福祉センター	ひよし ☎300-1405
14日(木)		本町・南町地域センター	もとまち ☎301-5001 ※3月3日(日)から ☎401-0035
		北の原地域センター	ほんだ ☎300-2339
19日(火)	生きがいセンターこいがくぼ	こいがくぼ ☎300-6024	
20日(水)	2時~3時30分	並木公民館	なみき ☎300-3702

靴・かばん・食用油など 拠点収集を実施します

3月7日(木)午前9時~11時 福祉センター※当日直接会場へ

不用になった靴やかばん、ぬいぐるみ、食用油などの収集を行います。

併せてごみの分別相談も実施します。

→ごみ減量推進課 ☎(042)300-5303

地域包括支援センターのイベント

転倒予防教室 チェアエクササイズで元気はつらつ

3月27日(水)午後2時~4時 恋ヶ窪公民館

いすに座りながら無理なく楽しく体操しませんか。転倒予防のポイントなどもお話しします

対 市内在住でおおむね65歳以上の方

講 廣岡直美さん(高齢者体力づくり支援士)

定 30人 料 無料

申 3月4日(月)から電話で地域包括支援センターこいがくぼ ☎(042)300-6024へ ※先着順

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301