



# 福祉・健康

●介護保険料・後期高齢者医療保険料の納期 納付書で納める方の第5期分の納期限は、11月30日(月)です。納付には、納め忘れないで便利で確実な口座振替をご利用ください。市税等収納取扱金融機関または市役所(介護福祉課、保険年金課)で、振替を希望する納期限の45日前までに手続きしてください。〈介護福祉課保険料担当、保険年金課後期高齢者医療係〉

## ▼高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室

名称・コース番号	曜日・時間	主な場所	※	定員
軽体操	① 木 午前	武蔵野会館		20
ウォーキング	② 火 午前	玉川上水	○	15
太極拳	③ 木 午前	朝日会館		15
健康気功	④ 火 午前	拝島会館		20
カラオケ	⑤ 金 午前	松原町高齢者福祉センター	○	40
実用書道	⑥ 月 午前	松原町高齢者福祉センター	○	20
	⑦ 木 午前	福島会館	○	20
フラダンス	⑧ 金 午前	緑会館	○	18
インターネット入門	⑨ 木 午前	福島会館		6
陶芸	⑩ 金 午前	福島会館	○	15
着付け	⑪ 水 午前	昭和町分室		10
健康スポーツ	⑫ 水 午前	玉川会館	○	12
吹き矢	⑬ 水 午後	昭和町分室	○	6
脳のトレーニング	⑭ 火 午前	緑会館	○	15
英会話(入門)	⑮ 火 午前	拝島町高齢者福祉センター	○	12
英会話(初級)	⑯ 火 午後	昭和会館	○	10
おもしろ歴史	⑰ 月 午前	市内(市外の場合もあり)	○	15
と社会科散歩	⑱ 金 午前	市内(市外の場合もあり)	○	15
絵手紙	⑲ 木 午前	朝日町高齢者福祉センター	○	20
栄養(料理)	⑳ 水 午前	武蔵野会館	○	12
消しゴムはんこ	㉑ 水 午前	富士見会館	○	18
歌のひろば	㉒ 水 午前	大神会館	○	15

※○のコースは、別途教材費などが必要です。

●高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室 左の表のとおり行います(多数抽選)。詳しくは、①～⑯はシルバー人材センター ☎547060、⑰～⑲はNPO法人ひだまり ☎5193947へ問い合わせてください。期間1月～3月(全12回) 対象65歳以上の方要支援・要介護認定を受けている方を除く 参加費各1000円(コースにより別途教材費あり) 申込はがきに希望コースの番号・名称と、住所・氏名・



●乳幼児のための救急救命講習 冬に多い乳幼児の事故・けがへの対応と、心肺蘇生を学び



●ミニミニうんどうかい 親子競技やおゆうぎなどを行います。親子で楽しく体を動かしましょう(参加費無料)。日時11月30日(月)の午前10時～10時30分、午前11時～11時30分 場所 児童センター「はれっこ」 対象 未就学児と保護者 定員各15組 (申込順) 申込 11月15日から児童センター「はれっこ」へ

生年月日・電話番号を記入し、11月30日(必着)までに次の宛先へ ①～⑯ ☎1196-0022 中神町2-32-18 シルバー人材センター「イキニコ教室係」 ⑰⑱ ☎1196-0034 玉川町5-13-13-101 NPO法人ひだまり「イキニコ教室係」 ※コースは複数選択可/1通につき1人1コースのみ記入/同じ曜日の教室への複数応募は不可(高齢者支援係)

●市民図書館のおはなし会 大型絵本での読み聞かせや紙芝居、手遊びなどを楽しみませんか(申込不要)。 ◆日時 乳幼児向け 11月20日(金)の午前11時～11時30分 幼児向け 11月25日(水)の午後3時～3時30分 ※12月以降の日程などは、問い

●幼児食講座 栄養士が、栄養バランスなどについて説明するほか、相談にも応じます。日時 12月18日(金)の午前9時10分～正午 ※1人40分 場所 あいぼっく 対



ます(参加費無料)。日時 12月4日(金)の午前10時30分～11時30分 場所 児童センター「はれっこ」 対象 未就学児と保護者、未就学児に関わる方 定員 10組(申込順) 申込 11月15日から児童センター「はれっこ」へ

◆定員 各5組 (先着順) ◆場所 アキシマエンス国際交流教養文化棟 ☆詳しくは、市民図書館 ☎5431523へ。



●こんには赤ちゃん訪問事業 生後2～3か月のお子さんのいる家庭に訪問員証を携帯した保健師などが訪問し、3～4か月児健診の案内、育児相談、子育て情報の提供を行います。不在の場合は再訪問します。なお、出生通知票を提出していない方は、早めに提出してください。日時 12月の午前9時～午後5時 対象 令和2年10月生まれのお子さんのいる世帯(子育て世代包括支援センター)

