


開催

自主市民講座「クラシックギター入門」

「禁じられた遊び」の演奏を目標に、持ち方から学びます(ギターの貸し出しあり)。日時5月21日(6月25日の金曜日(全6回)の午前9時30分~正午) 場所公民館 定員10人(多数抽選) 参加費800円

企画・運営 昭島ギタークラブ

申込4月16日から公民館 ☎544 1407へ



認知症カフェ

方とその家族、地域の方の交流の場です。保健師などに相談もできます(申込不要)。

日時4月(令和4年3月の第3水曜日(8月を除く)の午後1時~3時) 場所喫茶 森(市役所内) 参加費無料(飲食は有料)

〈地域包括ケア担当〉

わかちあいの会

身近な人を自死(自殺)で亡くした方が、語り合い、聴き合い、支え合うために開催します(市外の方、匿名での参加も可) 参加費無料/申込不要。日時5月16日(日)の午後2時~4時

場所あいぽつく

〈地域保健係(あいぽつく内)〉 ☎544 5126

こいのぼり工作Week

画用紙でこいのぼりを作るコーナーを設けます(参加費無料/申込不要) 期間4月19日(月)~5月2日(日) ※4月29日(祝)を除く/材料がなくなり次第終了 時間午前9時30分~午後9時 場所児童センター「ぱれっと」 対象18歳未満のお子さんと保護者(児童センター「ぱれっと」 ☎544 5133)

子育てセミナー「自然の遊びとセルフケアを楽しもう」

大学教授などを講師に、外遊びの効果、わらべ唄、骨盤ケアなどを学びます。お子さんを連れて参加できる回もあります。

日時5月13日・27日、6月10日・24日、7月8日、9月30日、10月14日・28日、11月11日・25日(いずれも木曜日/全10回)の午前10時~正午 場所公民館など

対象未就学児の保護者で、全日参加できる方 定員10人(申込順) 保育1歳以上の未就学児7人(申込順/4月24日までに要申込) ※参加決定した方は4月28日の午前10時から行う保

育打ち合わせに参加を

参加費無料(別途教材費1000円程度) 申込4月17日から公民館 ☎544 1407へ

フレッシュマママ・パパ学

妊娠・出産、歯科、栄養についての講話、沐浴実習などを行います。日時5月14日(金)・21日(金)の午後1時30分~4時(1回のみ参加も可) 場所あいぽつく 対象安定期(妊娠16週以降)の妊婦と夫 定員12組(申込順) 申込4月15日から子育て世代包括支援センター(あいぽつく内) ☎543 7303へ

百科事典の使い方講座

子ども向け百科事典の使い方を学びます(参加費無料)。

日時5月30日(日)の午後1時30分~3時 場所アキシマエンス校舎棟 対象小学4~6年生 定員20人(申込順) 申込4月20日から市民図書館 ☎543 1523

はじめてのエアロビクス

日時5月13日~6月24日の木曜日(全7回)の午後7時~8時 場所みほり体育館 対象18歳以上の女性の方 定員30人(多数抽選) 参加費1回500円

申込下の申込共通事項のとおり

〈総合スポーツセンター教室担当〉 ☎544 4151

弓道教室

日時5月14日~7月16日の金曜日(全10回)の午後6時~9時 場所総合スポーツセンター 対象15歳以上の方(中学生を除く) 定員20人(初めての方優先/多数抽選) 参加費1回1000円

申込下の申込共通事項のとおり(総合スポーツセンター教室担当) ☎544 4151

総合スポーツセンター 教室担当の申込共通事項

当 ☎544 4151

往復はがきに教室名(1通につきひとつ)と、住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入し、4月28日消印有効)までに〒196-0033 東町5-13-1 総合スポーツセンター教室担当へ ※ひとつの教室につき1人1通のみ/返信面にも住所・氏名を記入

健康診査を受けましょう

生活習慣病の予防のため、受診しましょう(無料)。

◇時期
*前期=5月17日(月)~7月16日(金)
*後期=9月1日(水)~10月15日(金)

◇場所 市内指定医療機関
◇検査項目 診察、身体計測、血液検査、尿検査、心電図、胸部エックス線撮影など
◇申し込み 下の表のとおり
☆詳しくは、健康係(あいぽつく内) ☎544-5126へ。

対象(年度末年齢)	健診名	申し込み	受診券の交付
31~39歳の方	健康診査	4月19日から次の場所で *あいぽつく健康係(電話でも可) *市役所福祉総務係 *東部出張所	あいぽつく健康係の窓口(電話を除く)で受け付けた場合のみその場で交付、それ以外は後日送付
40~74歳の国民健康保険加入者	特定健康診査	申込不要	4月1日現在の加入者は5月上旬に、4月2日以降の加入者は8月下旬に、市から送付
75歳以上の方(後期高齢者医療制度加入者)	後期高齢者医療健康診査	申込不要	

※社会保険などの加入者は、加入先に問い合わせてください。