

### 平成22年度 寿大学新規受講生募集

～楽しく学んで豊かに生きる～

秋川校  
期間...5月13日(開講式)～11月25日(閉講式)主に木曜日、全17回  
予定  
場所...秋川キララホール

五日市校  
期間...5月11日(開講式)～11月16日(閉講式)主に火曜日、全15回  
予定  
場所...五日市地域交流センター  
時間 午後2時～3時45分  
内容 文学、歴史、科学、芸術、健康、生活、一般教養の講義講座と鑑賞教室、社会見学などの行事講座  
対象 市内在住の60歳以上(平成22年4月1日現在)で、講義講座の半数以上出席可能な方  
募集人員(抽選)  
秋川校...225人  
五日市校...80人  
申し込みはどちらか1校のみです。年度途中の募集はしません。  
申込み方法 2月12日(必着)までに、往復はがきに希望する校名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番号を記入し、送付してください(返信用表面にも郵便番号、住所、氏名を記入)。  
すでに寿大学を受講し、申込み手続きをしている方は、新規申込みの必要はありません。  
申込み・問合せ 中央公民館(〒197-0814 二宮683 中央公民館内寿大学事務局、559-1221)

## めざせ 健康あきる野21 講座・講演・講習会

\*講師: 金田弘一氏(あすなる会調理部門栄養士)  
あきる野大賞・スピード賞「玉ねぎのおかかあえ」、食材賞「きんちゃくねぎ」、伝承賞「どんぐりやき」の料理講習会(食のアドバイザー付き)  
\*講師: 健康あきる野21推進会議メンバー  
試食会と健康あきる野21



作って食べて笑って元気!  
第2回「簡単料理レシピ募集」  
受賞作品の講習会

推進会議メンバーによるお楽しみ会  
対象 市内在住・在勤の方  
定員 各30人(申込み順)  
持ち物 エプロン、三角巾(バンドナ可)、手ふき用タオル、上履き(滑りにくいもの)  
費用 1000円(食材費当日お持ちください。)

保育(ちよこつとサポーター) 講習会の時間中(調理時)に市民ボランティアと職員が子どもを預かります。講習会申込み時に申し出てください。



### はじめませんか! 40歳代からのアンチエイジング

健康フォーラム  
若々しいあなたでいるために

体力測定とクイズラリーを実施します。  
期日 2月6日(土)  
時間 午後1時～4時(午後1時～3時30分受付)  
場所 あきる野ルピア1階  
内容 体力測定、体組成測定(小学生以上)、食事バランスガイドクイズラリー  
費用 無料  
その他 体力測定を希望する方は、動きやすい服装と靴でお越しください。  
申込み方法 当日直接会場

対象: 1歳未満未就学児  
定員は定めませんが、ボランティアの人数により申込み時に制限させていただきます。  
申込み方法 電話で申し込みください。  
申込み・問合せ 健康課

講演会  
親子で安心して就学・通学できるために  
家庭・園・学校・地域の取り組み

子どもが笑顔で就学や通学できるためにどうしたらよいか、この機会にみんなで考えてみませんか。  
日時 2月13日(土) 午後2時～3時30分  
場所 秋川ふれあいセンター  
平成22年度小学校就学予定児童の夢を市内の保育園と幼稚園から集めて作った木(すくみのびの木)の展示も行います。  
講師 小山田勢津子氏  
定員 200人(申込み順)

保育室あり(定員20人・申込み順)  
費用 無料  
その他 平成22年度小学校就学予定児童で、市外の園を利用しているなどにより、夢を出していない方で、展示を希望される場合はお問い合わせください。  
申込み方法 2月5日(金)までに、電話で申し込みください。  
申込み・問合せ 健康課(直通558・509)

### 大腸がん予防講座

あなたの腸は働き者  
大腸からの「お便り」に  
応える生活

がんによる死亡のなかで、大腸がんは増加傾向にあります。大腸がんは早期発見・早期治療により完治する可能性が高いと言われています。この機会に大腸がんについて正しく知り、がん予防のために生活習慣を見直してみませんか?

日時 2月24日(水) 午前10時～11時30分(午前9時30分受付)  
場所 あきる野ルピア3階ルピアホール  
内容 大腸がん予防へ向けて生活習慣についてワークショップも予定。  
講師 小林駿氏(あきる野市医師会、公立阿佐留医療センター医師)  
対象 市内在住の方  
定員 80人(申込み順)  
費用 無料  
その他 筆記用具などは各自でご用意ください。  
申込み方法 電話で申し込みください

申込み・問合せ 健康課  
健康づくり係(558・1183)

### 講座 栄養からの 老化予防

輝く健康  
食生活を通して高齢期の健康づくりを考える講演会です。  
日時・場所 3月2日(火) 午後1時30分～3時: 五日市会館  
3月9日(火) 午後1時30分～3時: 五日市会館  
費用 1000円  
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具  
主催 西多摩地域消費者行政事務連絡会、東京都多摩消費生活センター  
その他 2月3日(水)から電話で申し込みください。  
申込み・問合せ 福生市地域振興課(551・1699)

### 消費生活講座

知ってますか?  
トランス脂肪酸  
バター作り  
にも挑戦

学びます。また、トランス脂肪酸の含有量が少ないとされるバター作りも行います。  
日時 2月19日(金) 午後1時30分～4時  
場所 福生市民会館調理室  
講師 福岡ひとみさん(コンシューマー技術教育研究会)  
定員 20人(申込み順)

### 健康保険で行う在宅マッサージ

座骨神経痛で足が痺れて歩行困難な方。  
片麻痺やパーキンソン病で歩行困難な方。  
変形性膝関節症で歩行時に膝が痛い方。  
骨折の後遺症で歩行困難な方。  
関節拘縮などがあり、寝たきり状態の方。  
リウマチなどで関節が痛む方。  
(注)基本的に歩行困難な方、自力にて通院困難な方が対象です。

上記以外にも対象者は沢山います  
詳しいことはまず電話を!  
在宅マッサージ小野治療院  
090-3237-3309  
あきる野市下代312-1-A102