

めざせ健康あきる野21

めざせ健康あきる野21 講座 「元気に年齢を重ねるためのよくばり運動」 参加者募集!



簡単にできる軽い運動、腰痛・膝痛予防に効果的なストレッチなどを行います。転倒による骨折は、運動不足などによる筋力の低下が主な原因の一つと言われています。普段、動かすことの少ない筋肉や関節を動かすことで筋力アップ、膝や腰の痛みの軽減・予防をします。自分に合った運動を無理なく楽しく末永く続けるコツを学びましょう。

場所・日時
あきる野ルピア3階ルピアホール：2月4日(火) 午後2時～3時30分(1時30分から受付)
五日市地域交流センター3階まほろばホール：2月18日(火) 午後2時～3時30分(1時30分から受付)
両日とも同じ内容です。どちらかを選んでください。
講師 吉田重美さん(東京都予防医学協会健康運動指導士)
定員
ルピアホール：140人
まほろばホール：120人
申込み順
持ち物など 筆記用具、動きやすい服装

やすい服装
費用 無料
申込み方法

あきる野市高齢者クラブ連合会会員の方は、各クラブの会長に直接申し込んでください。一般の方は、電話で申し込んでください。
申込み・問合せ 高齢者支援課 高齢者支援係

めざせ健康あきる野21 簡単料理レシピ講習会

「作って食べて笑って元氣!」



「簡単料理レシピ募集」受賞作品の講習会を開催します。

期日・場所
1月31日(金)：五日市保健センター 栄養相談室
2月14日(金)：秋川ふれあいセンター 調理室
時間 午前10時～午後0時30分
内容
特別講師による簡単おやつの実演「おやき」
*講師：青木博美さん(地域活動栄養士会「のらぼうず」代表、管理栄養士)
第5回簡単料理レシピあきる野大賞受賞「のらぼうずサラダ」の実演と調理実習
*講師：21推進会議メンバー
試食会と21推進会議メンバーによるお楽しみ会
両日とも同じ内容です。どちらかを選んでください。
対象 市内在住・在勤の方
定員 20人、30人(申込み順)

み順)
持ち物 エプロン、三角巾(バンドナ可)手拭タオル、上履き(滑りにくいもの)
五日市保健センターは上履き不要

費用 100円(食材費、当日お持ちください)
ちよこつとサポート 講習会時間中(調理時)に、市民ボランティアと職員による子どもへの預かりをします。講習会申込み時に予約してください。
対象：1歳以上の未就学児
定員は定めていませんが、ボランティアの人数によって制限することがあります。
申込み方法 1月16日(木)から受け付けます。電話で申し込んでください(土曜・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)。
申込み・問合せ 健康課健康づくり係

めざせ健康あきる野21 新春の寺社めぐり

「新春の寺社めぐり」今年一年を元気に!

まちの歴史に触れながらウォーキングを楽しみませんか。
日時 1月21日(火) 午前9時30分集合、午後0時30分解散
予定
雨天時の実施については、当日午前8時以降に健康づくり係にお問い合わせください。
集合場所 秋留野広場(あきる野ルピア東側)
解散 秋川駅前
持ち物など 飲み物、タオル、スタンプカード(お持ちの方)、歩きやすい服装・靴
費用 無料
申込み方法 初参加の方は電話で申し込んでください。
問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

高齢者在宅サービスセンター げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、通常の生きがい活動支援通所事業以外に、地域における高齢者福祉の拠点として、一般の高齢者の方々を対象に次の事業を実施します。

健康麻雀
場所・日時
五日市センター：2月3日、3月24日の月曜日(全8回) 午前10時～正午
萩野センター：2月7日、4月4日の金曜日(3月21日を除く全8回) 午前10時～正午

高齢者のための法律相談会(予約制)



財産や遺言のことなど、専門家に相談できます。ご家族からの相談も受け付けます。
日時 1月31日(金) 午後2時～4時(1人40分)
場所 市民相談室(市役所1階)
対象 市内在住のおおむね65歳以上の方と家族
定員 3人(申込み順)
予約 1月16日(木)午前8時30分から受け付けます。電話で申し込んでください。
毎月実施する市民相談でも相談を受け付けています(日程は実施前月の15日号に掲載)。
予約・問合せ 高齢者支援課 高齢者支援係

くらしの知恵袋 ~消費生活 相談情報~

衣類につけた柔軟剤の「におい」、強くなっていませんか?



においの苦情と聞いて「悪臭」を思い浮かべるのは過去のことで...

先日、「よい香りのはずだった衣料用柔軟剤のにおいに困っている人がいる」という報道がされました。今、全国の消費生活センターに寄せられる「柔軟剤のにおい」に関する相談が増加傾向にあります。

柔軟剤は本来衣類を柔らかく仕上げ目的のものでしたが、10年くらい前から部屋干しの臭いを抑えるものや微香タイプが出始め、最近では海外製のにおいの強いタイプがブームとなったのをきっかけに、芳香性を重視したものの品揃えが増えて...

全国の消費生活センターには、相談者が使用したものではない、隣家などの他人が使用した柔軟剤のにおいについての相談が寄せられています。においは目に見えないだけに感じ方もさまざまですが、柔軟剤のにおいで体調不良を感じたり、隣人の洗濯物のにおいで窓を開けられないと悩んでいる方もいます。

自分が慣れたにおいは感じにくくなることもあり、徐々に使用量が...

えてしまいます。自分にとっては快適なおいでも他人は不快に感じることもあるので、柔軟剤の使用にあたっては、量が過度にならないよう注意しましょう。

あきる野市消費生活相談窓口 悪質商法による被害や、事業者と結んだ契約に関する困りごとなど、消費生活に関して困ったときやおかしいと思ったときは、一人で悩まずに気軽に相談ください。電話でも相談にお答えします。

開設日時...毎週月曜・木曜日 午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く) 予約の必要はありません。
場所...市役所1階市民相談室
月曜・木曜日以外でお急ぎのときは、東京都消費生活総合センターにご相談ください。

東京都消費生活総合センター
開設日時...毎週月曜日～土曜日 午前9時～午後5時
消費生活相談・多重債務相談... 03-3235-1155
架空請求110番... 03-3235-2400
高齢者110番... 03-3235-3366

内容：「飲まない・賭けない・吸わない」で未経験・初心者でも麻雀を楽しみながら仲間づくりの場を提供します。
講師：高島耕さん(あきる野市病院職員)
対象：市内在住の65歳以上の方
定員：各センター20人(申込み順)
費用：8千円(全8回分)
経験者向けの健康麻雀サークルもあり(説明会あり)。
費用別途)。
大正琴を弾いてみよう
日時：2月6日、4月17日の第1・第3木曜日 午前10時30分～正午
場所：萩野センター

内容：大正琴を全く触ったこと
講師：古城麗紅さん
対象：市内在住の65歳以上の方
定員：10人(申込み順)
費用：1回千円
お習字教室
日時：2月12日・26日、3月12日・26日の水曜日 午前10時30分～正午
場所：五日市センター
内容：初めて筆を持つ方、初級、中級、上級の方も参加できます。

内容：「飲まない・賭けない・吸わない」で未経験・初心者でも麻雀を楽しみながら仲間づくりの場を提供します。
講師：小日向榮子さん(中之島流大正琴師範)
対象：市内在住の65歳以上の方
定員：10人(申込み順)
費用：1回千円
申込み・問合せ 各センターへ直接申し込んでください。
受付時間：平日午前9時～午後5時
萩野センター(雨間5331、550・2722)
五日市センター(館台17、533・0330)

