

めざせ健康あきる野21事業



▽第83回ふれあいウォーク「あきる野を楽しく歩いて健康づくり」

- 期日:11月21日(火)
●集合場所・時間など:森の下公園 午前9時30分集合、午後0時30分解散予定
※武蔵増戸駅でスタンプが案内します。
●コース:森の下公園→大悲願寺→正光寺→高尾公園→網代橋→森の下公園(約5.5キロ)

アーティスト・イン・レジデンス事業



▽オープンスタジオ開催
アーティストの版画制作風景を見学できます。
●日時:11月4日(土)・5日(日)
午後1時~5時
●場所:アートスタジオ五日市(戸倉300)

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:初めてのの方は、電話で申し込んでください。
その他:荒天時の実施の有無は、当日午前8時以降にお問い合わせください。また、コースの状況で内容を変更する場合があります。

▽認知症講座 家族や友人が認知症になったらどうしたら良いかと不安に感じたことはいませんか?認知症の予防や、認知症の方への対応について学びましょう。
●日時:12月11日(月) 午後2時~3時30分(1時30分から受付)

●場所:あきる野ルピア3階ルピアホール
●講師:大谷ゆうすけさん(あきる野台病院医師)
●定員:150人
●費用:無料
●申込み方法:電話で申し込んでください。
※あきる野市高齢者クラブ連合

会員のの方は、各クラブの会長に直接申し込んでください。

▽簡単料理レシピ講習会「作って食べて 笑って 元気!」
簡単料理レシピ「チンゲン菜の梅じゃこチャーハン」の実演と調理実習、「のちやんこ」の特別講師による実演、試食会と交流会を行います。
●場所・期日
①秋川ふれあいセンター:12月1日(金)
②五日市保健センター:12月15日(金)

※両日の申し込みはできません。
●時間:午前10時~午後0時30分
●対象:市内在住・在勤の方
●定員(申込み順):①30人、②20人
●持ち物:エプロン、三角巾、手拭きタオル、上履き(滑りにくいもの、五日市保健センターは不要)

▽招へい者版画作品展 招へいしている3人の若手版画家の作品展を開催します。
●日時:11月22日(水)~27日(月)
午前10時~午後5時
●場所:戸倉しろやまテラス
●出展アーティスト:滝澤徹也さん、所彰宏さん、李彦蓁さん



▽問合せ 生涯学習推進課 生涯学習係(直通558・2438)

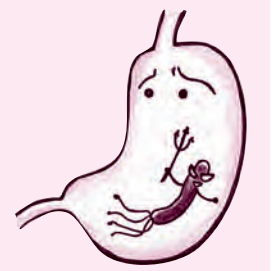
ファミリー・サポート・センター 事業説明会

ファミリー・サポート・センターは、地域の中で助け合いながら、子どもの一時預かりや送

若い世代の胃がん対策

ピロリ菌検査の希望者追加募集

ピロリ菌とは、胃の粘膜に生息する菌です。感染すると慢性



胃炎、胃潰瘍、胃がんなどが発症しやすくなるため、早期の除菌治療が効果的だといわれています。

▽検査期間 平成30年1月上旬から下旬まで
▽対象 市内在住で次に該当する方
●平成9年4月2日~平成10年4月1日生まれ
●平成4年4月2日~平成5年4月1日生まれ
●昭和62年4月2日~昭和63年4月1日生まれ

▽検査方法 郵送による検便検査
▽費用 無料
▽その他 結果が陽性の方は、受診費用の一部を助成します。詳しくは、結果に同封する案内をご覧ください。

▽申込み方法 11月30日(木)(消印有効)までに、はがきに「ピロリ菌検査申込み」、住

所、氏名、生年月日、電話番号(日中の連絡先)を記入の上、郵送してください。
※市ホームページから申し込むことができます。
※携帯電話、スマートフォンから申し込む方は、次のコードをご利用ください。
※申込者には、受診案内と検便キットを平成30年1月上旬に送付する予定です。
▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(〒197-1081 4 二宮350、直通558・1183)



あきる野ルピア ルピア塾情報 申込み・問合せ ☎550-4700

※詳しくは、ホームページ(http://akiruno-rupia.jp/)をご覧ください。

※電話か窓口で申し込んでください(午前10時~午後6時)。

ハッピーイングリッシュ 1日体験
ネイティブスピーカーによる幼児向け英語教室です。

○日時 11月4日から毎週土曜日(予定) 午後2時~3時
○対象 3歳~5歳
○定員 10人
○費用 1,500円
○持ち物 筆記用具

童謡付きスキニップ&足形アート
○日時 11月6日(月) 午前10時15分~正午
○対象 生後2か月以上の乳幼児とその親

○定員 8組
○持ち物 汚れてもよい服装
○費用 800円
ユーカリをたっぷり使ったスワッグ
ブリザーブドフラワーのユーカリを使った壁掛けレッスンです。

○日時 11月7日(火)・29日(水) 午後1時~3時
○定員 各10人
○費用 各3,900円
フラワーアレンジメント

8日は生花のアレンジ、22日は生花のアレンジかシルクフラワーのリースを作ります。
○日時 11月8日・22日の水曜日 午後2時~4時
○定員 各15人
○持ち物 花ばさみ、袋
○費用 どちらも2,700円

姓名学講座
名前と生年月日から運勢を判断する方法を学びます(月2回3か月連続講座)。
○日時 11月10日・24日の金曜日 午後2時~4時
○定員 10人
○持ち物 筆記用具
○費用 1回1,500円

簡単ガラスフェーシング
色とりどりのガラスを組み合わせて、ミニツリーやミニリースを作ります。

○日時 11月13日・27日の月曜日 午後1時~3時
○定員 各8人
○費用 各2千円
○その他 完成まで1週間かかります。
クリスマスエッグポマダー作り
卵の殻にポプリを詰めて布で装飾します。

○日時 11月14日(火) 午後1時~3時
○定員 8人
○費用 1,500円
スタンドグラス「クリスマスツリーオーナメント」

ガラスのツリーオーナメントを3つ作ります。
○日時 11月20日(月) 午後1時10分~3時30分
○定員 10人
○持ち物 軍手、エプロン、タオル
○費用 3,500円

オリジナル年賀状の作成
イラスト、写真などを入れたオリジナル年賀状を作ります。
○日時 11月21日・28日の火曜日 午前9時15分~11時30分

○内容
・1日目...イラスト、文字、写真の入れ方
・2日目...住所録の作成・印刷
○定員 10人
○持ち物 windows7以降のノートパソコン
○費用 各千円

ティータイムレッスン~クリスマスを楽しむ紅茶~
スコットランドの冬のドリンク、「ホットディ」をアレンジティーにします。
○日時 11月24日(金) 午後1時~2時30分

○定員 10人
○持ち物 筆記用具
○費用 2千円
今から花粉に負けないカラダ作り
漢方の要素を取り入れたボディオイルを作ります。

○日時 11月28日(火) 午後1時10分~2時40分
○定員 6人
○費用 2千円