

「あきる野市障がい者防災・スポーツフェア2018」防災運動会、スポーツ大会の参加者募集



市では、障がい者(児)と小学校3年生以下の子どもを対象に、防災とスポーツを体験できるイベントを開催します。

- ▽期日 9月22日(土)
- ▽場所 秋川体育館
- ▽内容 ①みんなで火を消せ!バケツリ
- ②ポッチャ大会:1チーム2・3人の団体戦です。監督1人を含め、6人まで選手登録ができます(未経験者可)。
- ▽対象 障がい者(児)、小学校3年生以下の子ども、保護者、介助者
- ※①は半数以上を障がい者(児)か子どもになるようにしてください。
- ▽申込み方法 8月22日(水)必着)までに、障がい者支援課で配布する申込用紙に必要事項を記入し、送付するか直接窓口にて提出してください。
- ※申込用紙は、市ホームページからダウンロードできます。
- ▽申込み・問合せ 障がい者支援課障がい者相談係(〒197-0814 二宮350、直通558・1157)

手話講座(初級・中級) 受講生を募集します

初めて手話を学ぶ方を対象に、「初級・中級講座」を開催します。

- この講座を修了すると「初級から中級までの手話」を習得でき、次のステップ「上級・応用講座」を受講することが出来ます。「初級・中級・上級・応用」の全過程を修了すると、手話通訳者全国統一試験の受験資格を得ます。
- ▽期日 10月6日から平成32年(2020年)3月29日まで
- の土曜日 午前9時30分〜11時30分(全55回、月3回程度)
- ▽場所 市役所、あきる野ルビア
- ▽講師 緒方好子さん(手話通

特別障害者手当などの 現況届の提出期間は 8月31日までです

特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当、東京都重度心身障害者手当を受給している方に現況届の案内を通知しました。現況届は、引き続き手

児童手当・児童育成手当の 現況届は提出しましたか

児童手当・児童育成手当を受給している方は、現況届を提出する必要があります。提出がないと6月以降の手当が受けられなくなり、現況届を紛失された方はお問い合わせください。

- ▽受付時間 午前8時30分〜正午、午後1時〜5時15分
- ▽受付場所 子ども政策課、五日市出張所市民総合窓口係
- ▽対象 児童手当受給者、児童育成手当受給者
- ▽持ち物 現況届、はんこ、受給者本人の健康保険証の写し(児童手当のみ)、窓口に来られる方の本人確認書類(運転免許証など)、その他の必要書類(該当する方のみ)
- ▽問合せ 子ども政策課子ども政策係

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届の提出を忘れずに

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している方(支給停止の方を含む)

認知症予防教室「頭シャキッと教室」参加者募集!

認知症予防に必要な脳トレや体操をマスターしましょう。

- ▽日時 9月5日から11月21日までの毎週水曜日(全12回) 午前10時〜正午
- ▽場所 中央公民館第6・第7研修室
- ▽内容 脳トレ、体操、健康ミニセミナー、ウォーキング、体力測定
- ▽講師 健康運動指導士など

高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に次の事業を実施します。

萩野センター (R550・2722)

- ▽和紙教室 季節を彩るお花や小物を和紙で作ります。
- 日時:毎月第2・第4水曜日 午後1時〜3時(祝日を除く)
- 講師:宮田一子さん
- 定員:5人(申込み順)
- 費用:1回800円(材料費別)
- ▽筋力トレーニング教室 寝たきりにならないために、今から

介護予防リーダーによる 「楽しいストレッチの会」 活動 参加者募集

市で育成した介護予防リーダーが、介護予防を地域で推進するため、定期的に教室を開催していきます。一人では続けられないけれど、定期的に運動をしたという方の参加をお待ちしています。

- ▽日時 毎週火曜日 午後2時〜3時30分
- ▽場所 秋川ふれあいセンター 第1・第2会議室
- ▽内容 介護予防のためのストレッチ、筋力、脳トレ、レクリエーションなど
- ▽対象 市内在住の方
- ▽定員 20人(申込み順)
- ▽持ち物など 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装・靴
- ▽費用 無料
- ▽申込み方法 8月2日(木)午前8時30分から10日(金)までに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(直通558・1953)

開戸センター (R550・2755)

- 時間:午前10時〜正午、午後1時〜3時
- 場所 *初級・中級:開戸センター *中級:五日市センター
- 定員:各センター10人(申込み順)
- 費用:1回500円

五日市センター (R533・0330)

- ▽健康麻雀 「飲まない、吸わない、賭けない」の3ない健康麻雀です。認知症予防になります。
- 初級・中級:毎週木曜日(祝日を除く)
- 中級:毎週火曜日(祝日を除く)

五日市センター (R533・0330)

- ▽夏休み企画「おやき作り教室」お孫さんと一緒におやき作りをします。
- 日時:8月22日(水) 午前10時30分〜正午
- 講師:地域栄養士会、のらぼう
- 定員:5組10人(申込み順)
- 持ち物:エプロン、三角きん、手拭きタオル
- 費用:1回1人500円

介護教室(講演会) 「腰痛の原因とその予防」

に役立つ講話や自宅で取り組める体操をします。

- ▽日時 8月24日(金) 午後1時30分〜3時
- ▽場所 あきる野ルビア3階産業情報研修室
- ▽講師 理学療法士
- ▽対象 市内在住・在勤の方
- ▽定員 30人(申込み順)
- ▽申込み方法 8月2日(木)午前8時30分から電話で申し込んでください。
- ▽問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)
- ▽申込み 高齢者はつらつセンター(☎550・6101)

介護予防教室 「はつらつ元気アップ教室」 参加者募集!

住み慣れた地域でいつまでも元気で過ごせるよう、日常生活

- ▽対象 市内在住の65歳以上の方
- ▽定員 20人(申込み順、初めての方優先)
- ▽持ち物など 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装・靴
- ▽費用 無料
- ▽申込み方法 8月2日(木)午前8時30分から10日(金)までに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(直通558・1953)

- ▽対象 市内在住の方
- ▽定員 20人(申込み順)
- ▽持ち物など 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装・靴
- ▽費用 無料
- ▽申込み方法 電話で申し込むか直接会場へお越しください。
- ▽介護予防リーダーに関する問合せ 高齢者支援課高齢者支援係