

納税などには便利な口座振替をご利用ください

権利擁護講座 『終活』のはじめ方

「終活」に必要な基本的な知識や、エンディングノート作成のポイントを学びます。

▽日時 9月22日(木) 午前10時～11時30分

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

▽講師 一般社団法人終活カウンセラー協会代表理事

▽対象 市内在住・在勤の方

▽定員 15人(申込み順)

▽申込み方法 9月2日(金)午前8時30分から電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 五日市はつらつセンター(☎569・8108)

▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

高齢者のための法律相談会(予約制)

財産や遺産のことなど、弁護士に相談できます。家族からの

高齢者げんき応援事業

▽受付時間 平日午前9時～午後5時

▽対象 市内在住で65歳以上の方

▽問合せ 五日市センター(☎533・0330)、萩野センター(☎550・2722)、開戸センター(☎550・2755)

▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

五日市センター

▽着物リメイク直線縫いだけで

相談も受け付けます。

▽日時 9月30日(金) 午後2時～4時(1組40分)

▽場所 五日市地域交流センター第3会議室

▽対象 市内在住のおおむね65歳以上の方とその家族

▽定員 3組(申込み順)

▽費用 無料

▽申込み方法 9月2日(金)午前8時30分から電話で申し込んでください。

※相談は、市民相談でも受け付けています(日程は、毎月15日発行の広報あきる野に掲載)。

▽申込み・問合せ 五日市はつらつセンター(☎569・8108)

▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

認知症予防教室 「頭シャキッと教室」参加者募集

▽日時 10月4日から12月20日までの毎週火曜日 午後2時～4時(全12回)

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

作るベスト(手縫い) 初心者から縫える着物リメイクです。

▽日時 9月16日(金) 午後1時～4時

▽講師 宮下和子さん

▽定員 8人(申込み順)

▽持ち物 着物、裁縫道具、糸

▽費用 千円(材料費込み)

萩野センター

▽かんたんフラワークラフト

▽日時 9月21日(水) 午前10時30分～11時30分

▽講師 金野奈々美さん

▽定員 5人(申込み順)

業情報研修室

▽内容 脳トレ、体操、健康ミニ二セミナー、ウォーキング、体力測定

▽講師 健康運動指導士または介護予防運動指導員

▽対象 市内在住で65歳以上の方

▽定員 15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 9月2日(金)から14日(水)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)

介護予防教室 「はつらつ元気アップ教室」参加者募集

▽日時 10月4日から12月6日までの毎週火曜日 午前10時～11時30分(全9回)

▽場所 秋川ふれあいセンター健康運動指導士、歯科

▽費用 1500円(材料費込み)

五日市センター、萩野センター、開戸センター

▽脳トレ教室見学体験会 音読や簡単な計算などの脳トレ教材を使って脳の活性化と若返りを図る「脳トレ教室」を体験しましょう。

▽日時 五日市センター：9月7日(水)、萩野センター：9月8日(木)、開戸センター：9月14日(水) 午前10時～11時30分

▽講師 センター職員

▽定員 各センター10人(申込み順)

▽費用 無料

衛生士、管理栄養士

▽対象 市内在住で65歳以上の方

▽定員 15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

▽費用 無料

▽その他 自宅が最寄りのバス停などから会場まで送迎を行います。希望の方は、申し込んでください(定員8人)。

▽申込み方法 9月2日(金)から14日(水)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)

若い世代の胃の健康対策 ピロリ菌検査

ピロリ菌とは、胃の粘膜に生息する菌で、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。

市では、ピロリ菌感染を早期に発見するため、検便検査によるピロリ菌検査を実施します。

▽検査期間 11月上旬～12月中旬

▽対象 市内在住で次に該当する方

●平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

●平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ

●平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

めざせ健康あきる野21 第99回ふれあいウォーク ～展望台コース～

確認票、飲み物、タオル、歩きやすい服装・靴、スタンプカード(お持ちの方)

▽費用 無料

▽申込み方法 9月2日(金)午前8時30分から9月9日(金)午後5時15分までに電話で申し込んでください(平日のみ)。

●数人で申し込みを希望の方は、全員の氏名、住所、連絡先を準備の上、申し込んでください。参加決定者には案内通知を送付します。

▽その他

●荒天時の実施の有無は、当日の午前8時以降にお問い合わせください。

●完全予約制で実施します。当日受付はできません。

●1組目から4組目まで集合時間が異なります。

●中止の場合は、当日までに連絡します。

▽問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

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

●昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれ

●※胃の病気で治療中の方、ピロリ菌感染検査を受けたことがある方、ピロリ菌の除菌治療経験のある方は対象外です。

▽検査方法 検便検査(郵送)

▽費用 無料

▽その他

●詳しくは、8月下旬に対象者に送付した通知をご覧ください。

●結果が陽性の方には、医療機関で受診する精密検査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。

ご覧ください。

▽申込み方法

●はがきの場合：9月30日(金)(消印有効)までに、専用申込みはがきに必要事項を記入の上、送付してください。

●電子申請の場合：9月30日(金)までに、申し込んでください。

※申込者には、検便キットと検査の手順を11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(〒197-0814 二宮350、直通558・1183)

電子申請



第25回あきる野市健康のつどい 「気持ちよく体を動かそう」 ～つくるつ！あなたの筋肉～

健康づくり市民推進委員の活動紹介、健康に関する情報提供、めざせ健康あきる野21PRコーナー保健、栄養、歯、薬などに関する健康相談、骨密度測定(事前申込制)、愛の献血あきる野市消防団PRなどを行います。

▽日時 10月1日(土) 午前10時～午後3時30分

▽場所 あきる野ルピア3階 秋留野広場

▽定員(骨密度測定) 90人(午前40人、午後50人)

※9月下旬に決定通知を送付します。

▽申込み方法(骨密度測定) 9月16日(金)までに氏名、生年月日、住所、希望時間(午前・午後・いつでも良い)を記載の上、はがきか電子申請で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(〒197-0814 二宮350、直通558・1183)



電子申請

