



福祉会館・老人福祉センター 各種教室参加者募集

- 時** 5月～平成32年3月
対 在住の60歳以上で最後まで参加する意欲のある方
定 各教室10～40人程度(申込多数は、初めての方など優先し抽選)
料 教材費など
申 4月1日(月)～8日(月)午前9時30分～午後4時に、「福祉会館・老人福祉センター利用証」を持参し、各会場窓口へ(電話受付不可)
 ※利用証がない方は、保険証など住所・氏名・生年月日分かるものを持参
 ※休館日：老人福祉センター(土)・(日)、福祉会館・住吉老人福祉センター(日)
問 社会福祉協議会
 ● 3月29日(金)まで
 ☎ 042-438-3773
 ● 4月1日(月)から
 ☎ 042-497-5136
▶ 高齢者支援課(保)
 ☎ 042-438-4029

会場	教室名	実施日時	定員	開始日
住吉老人福祉センター ☎ 042-421-1122	らくらくエアロビクス A	第1・3(火) 午後2時～3時	各25	5月7日 14日
	B	第2・4(火)		
下保谷福祉会館 ☎ 042-422-8338	楽しく歌いましょう	第2・4(火)	30	9日
新町福祉会館 ☎ 0422-55-1781	ゆっくり体操*	第1・3(火)	30	16日
	和(なごみ)* パステルアート	第1・3(火)	12	7日
	大人リトミック 新町	第1・3(火)	20	7日
富士町福祉会館 ☎ 042-465-9350	リズム体操	第1・3(火)	35	7日
	音の楽しさを広げよう	第2・4(火)	40	8日
	はじめての書道 富士町	第2・4(火)	10	8日
ひばりが丘福祉会館 ☎ 042-424-0262	ふれあいクッキング	第4(火)	16	28日
	太極拳	第2・4(月)	35	13日
	絵手紙	第1・3(火)	20	7日
	はじめての書道 ひばりが丘	第2・4(火)	10	8日
老人福祉センター (田無総合福祉センター内) ☎ 042-466-1680	大人リトミック ひばりが丘	第1・3(火)	20	16日
	ふれあいクッキング	第3(火)	16	21日
	音楽のいずみ	第2・4(火)	30	8日
	わいわいコーラス	第2・4(金)	30	10日
	パステルアート A	第1・3(月)	各20	20日
B	第2・4(月)	13日		
初心者健康麻雀 A	第1・3(火)	各22	7日	
B	第2・4(火)		14日	
ふれあいクッキング	第2(火)	16	9日	

※日時は、都合により変更する場合があります。 ※教室の詳細は、各会場にお問い合わせください。 *ゆっくり体操、和(なごみ)パステルアートは、新町福祉会館工事のため、11～1月の3カ月(予定)は休講となります。

みんなの伝言板

※特に記載のないものは、無料です。
 ※内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークル紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。

初めての方対象

フレイルチェックを受けてみよう!



年齢を重ねて、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルといいます。フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直せば、健康な状態に戻ることができるといわれています。

フレイルチェックでは、ご自身のフレイルの兆候を機器による測定(手足の筋肉量、握力など)や質問票で楽しく確認することができます。

※定期的に受け、からだやこころの状態の変化を知ることが大切です。

- 時・場** 下表参照
定 各20人(申込順)
対 在住のおおむね65歳以上で、フレイルチェックを受けたことのない方
申 4月2日(火)午前9時から、電話で希望の会場名・住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ
▶ 高齢者支援課(保) ☎ 042-438-4102

フレイルチェック日程表 ※各会場とも①と②両日参加必須

会場	日程	時間	対象地域
URひばりが丘パークヒルズ南集会所 (ひばりが丘3-3-3)	① 5月16日(木)	午後2時～4時30分	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町
	② 11月14日(木)		
住吉老人福祉センター (住吉会館ルピナス内)	① 6月18日(火)	午後2時～4時30分	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町
	② 12月17日(火)		
新町福祉会館	① 7月10日(水)	午後2時～4時30分	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見
	② 1月22日(水)		
下保谷福祉会館	① 9月3日(火)	午後2時～4時30分	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町
	② 3月3日(火)		

※次回の募集は9月ごろ掲載予定(上記とは別会場)

障害のある皆さん スポーツを楽しみませんか

時 ①毎月第3(土) ②毎月第4(土) 午前9時30分～11時30分

※7月・8月は除く

場 スポーツセンター

▶ 障害福祉課(保) ☎ 042-438-4033

①障害者スポーツ支援事業

障害者スポーツ指導員や補助員と一緒に行うスポーツレクリエーション!

内 バルーン体操・ボッチャ・ボウリングなど

対 在住・市内の障害者作業所などに通所している方

※車椅子利用の方はご相談ください
料 スポーツ傷害保険料(1回50円または年間12回まで500円)

申・問 NPO法人ウーノの会 ☎ 042-424-7775・FAX 042-439-4487

②かわうそ水泳教室

内 水慣れから始め、水中での感覚などの体感を目指します。

対 在住・在学・市内の障害者作業所などに通所している障害のある方(高校生以上)

定 20人

※介助者の入水可

※参加の条件などは**問**にお問い合わせください。

申・問 スポーツセンター ☎ 042-425-0505・FAX 042-425-0606

多摩六都科学館 ナビ

全編生解説プラネタリウム 「天文ニュースでふりかえる『平成』」

多摩六都科学館開館25周年を記念した特別番組です。

平成に起きた天文現象や宇宙開発について10のニュースを選んで紹介します。あの日あの時、あなたは何をしていたでしょう?

時 5月17日(金)まで

● 平日：午後3時50分のみ

● (土)・(日)

4月7日(日)まで・24日(水) } 1時10分
 5月15日(水)・16日(木) } 3時50分

● 4月29日(祝)～5月6日(休)：2時、4時30分

定 234人(先着)

※小学2年生以下は保護者同伴

料 観覧付入館券1,000円(4歳～高校生400円)

問・場 多摩六都科学館

☎ 042-469-6100

休館日：4月8日(月)～11日(木)・15日(月)～18日(木)・22日(月)

ロケットサイエンスコラム

58

春の川の生き物探し

春は繁殖のため海から川へ上ってくる魚や、冬を越した生き物が活動的になることから、川へ遊びに行くにはよい季節です。

北多摩地域にもたくさんの川があり、東久留米市の落合川では、春には多くの魚が泳ぐ様子を観察できます。清瀬市内を流れる柳瀬川は、春にマルタ(ウグイの仲間)、アユが遡上し、川がにぎやかになります。

西東京市には石神井川が流れています。上流域は水量が少なく、一見水の生き物がいるようには見えませんが、東伏見神社近くでは水

量も増え、東伏見小学校の近くでは川の近くに下りて水中を観察することができ、初夏にのぞくと稚魚を見ることができます。皆さんもぜひ一度川に遊びに行ってみてください。面白い発見があるはずですよ。



早稲田大学東伏見グラウンド近くの石神井川の流れ