

フレイルチェックを受けてみよう!



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[※])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。

フレイルとは、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[※])が低下した状態をいいます。

※6カ月ごとに開催を予定していますので、継続してご参加ください。

時/場 下表参照

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

定 各10人(申込順)

申 4月4日(月)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 ☎042-420-2812

□日程 ※各会場とも①と②両日参加

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)	①5月26日(木)	午後2時～3時30分	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町
	②11月10日(木)		
柳沢公民館	①6月1日(木)		南町・向台町・新町・柳沢・東伏見
	②11月2日(木)		北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町
住吉老人福祉センター(住吉会館ルピナス内)	①6月15日(木)		ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町
	②12月14日(木)		
防災・保谷保健福祉総合センター6階	①6月21日(木)		
	②12月13日(木)		

※次回の募集は7月ごろ掲載予定

福祉会館・老人福祉センター 各種教室参加者募集

楽しく健康づくり・仲間づくりをしましょう。

時 5月～令和5年3月

対 在住の60歳以上の方で最後まで参加する意欲のある方(主に初心者の方)

定 各教室6～36人程度(申込多数は、新規の方を優先し抽選)

費 教材費などは自己負担

申 4月4日(月)～11日(月)午前9時30分～午後4時(休館日を除く)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(電話申込・代理申請不可)

※利用証がない場合は、健康保険証など住所・氏名・生年月日が分かるものを持参

※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)

☎社会福祉協議会 ☎042-497-5136
▶高齢者支援課 ☎042-420-2811

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(木)	各10	5月17日(木) 10日(木)
		B 第2・4(木)		
下保谷福祉会館 ☎042-422-8338	音楽のうるおい	第2・4(木)	20	12日(木)
新町福祉会館 ☎0422-55-1781	ゆっくり体操	第1・3(木)	17	19日(木)
	和(なごみ)パステルアート	第1・3(木)	10	17日(木)
	大人リトミック新町	第1・3(木)	10	17日(木)
富士町福祉会館 ☎042-465-9350	リズム体操	第1・3(木)	30	17日(木)
	音楽の楽しみ方	第2・4(木)	36	11日(木)
	はじめての書道富士町	第2・4(木)	8	11日(木)
	栄養のチカラ	第4(木)	8	24日(木)
ひばりが丘福祉会館 ☎042-424-0262	太極拳	第2・4(月)	24	9日(月)
	絵手紙	第1・3(木)	11	17日(木)
	はじめての書道ひばりが丘	第2・4(木)	8	11日(木)
	大人リトミックひばりが丘	第2・4(木)	9	12日(木)
	栄養のチカラ	第3(木)	6	17日(木)
老人福祉センター ☎042-466-1680	音楽の輪	第2・4(木)	12	11日(木)
	元気の出る音楽	第2・4(金)	12	13日(金)
	パステルアート	A 第1・3(月)	各12	2日(月)
		B 第2・4(月)		9日(月)
	初心者健康麻雀	A 第1・3(木)	12	17日(木)
		B 第2・4(木)		10日(木)
	栄養のチカラ	第3(木)	7	19日(木)

※開始日、日時は、都合により変更する場合があります。

※各クラスによって、実施回数異なります。

※教室の詳細は、各会場にお問い合わせください。



赤ちゃん集まれ〜♪

下表の日程で赤ちゃんとお母さん(保護者)が楽しめる赤ちゃんのつどいを行います。詳細は各センターHPをご覧ください。

対 8カ月ごろまでの乳児と保護者

▶保育課 ☎

☎042-460-9842



HP

□赤ちゃんのつどい日程(4・5月)

会場	日程	
センターすみよし	4月26日(火)	5月27日(金)
センターけやき	4月22日(金)	5月27日(金)
センターやぎさわ	4月18日(月)	5月20日(金)
センターなかもち	4月22日(金)	5月20日(金)
センターひがし	4月11日(月)	5月9日(月)
北町ふれあいセンター	4月26日(火)	5月23日(月)
ひばりが丘北児童センター	4月28日(木)	5月26日(木)
谷戸公民館	4月11日(月)	5月9日(月)
芝久保児童館	4月14日(木)	5月12日(木)
田無公民館	4月12日(火)	5月10日(火)
新町児童館	4月19日(火)	5月17日(火)
柳沢公民館	4月28日(木)	5月26日(木)
北原児童館	4月19日(火)	5月17日(火)
下保谷児童センター	4月19日(火)	5月17日(火)
芝久保公民館	4月19日(火)	5月17日(火)



乳幼児親子集まれ〜♪

児童館で友達作りをしてみませんか。児童館では、0歳から就学前までの乳幼児親子向けに、親子でのふれあいあそび・体操・季節の行事や工作など、1年間楽しめる内容の乳幼児活動を企画しています。

その中で、今年度3歳以上になる幼児親子向けの活動「ようじのつどい」を紹介します。年間の実施日など詳細は、各児童館・児童センターにお問い合わせください(下表参照)。

時 午前10時30分(45分程度)

※月1～2回(8月を除く)、年間18回実施予定

場 各児童館・児童センター

内 親子体操・季節の行事・工作[※]

対 今年度中に3歳以上になる幼児と保護者

持 上履き(親子とも)

問 各児童館・児童センター

▶児童青少年課 ☎

☎042-460-9843

施設名	初回日	所在地	電話番号
下保谷児童センター	4月12日(火) ※時間はお問い合わせください	下保谷4-3-20	☎042-422-8346
西原北児童館	19日(火)	西原町4-5-96	☎042-464-3833
北原児童館	21日(木)	北原町1-16-2	☎042-461-2156
保谷柳沢児童館		柳沢2-6-11	☎042-468-7892
田無柳沢児童センター		向台町1-7-25	☎042-464-3844
新町児童館		新町5-2-7	☎0422-55-1782
ひばりが丘北児童センター	26日(火)	ひばりが丘北1-6-8	☎042-423-4686
中町児童館		中町4-4-1	☎042-422-8800
田無児童館		田無町4-14-2	☎042-462-6237
芝久保児童館		芝久保町1-16-18	☎042-465-1678
ひばりが丘児童センター	5月19日(木)	ひばりが丘3-1-25	☎042-465-4540



※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。