

初めての方対象
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^{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。

□**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^{など})が低下した状態

□**日程** ※各会場とも①と②両日参加

会場	対象地域	日程	時間
URひばりが丘パークヒルズ南集会所	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町	① 5月25日(木)	午後2時～4時
		② 11月9日(木)	
柳沢公民館	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	① 5月30日(火)	
		② 11月15日(水)	
住吉老人福祉センター	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町	① 6月14日(水)	
		② 12月27日(水)	
防災・保谷保健福祉総合センター	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	① 6月20日(火)	
		② 12月12日(火)	

※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3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

※次回の募集は7月1日号掲載予定

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。主に初心者を対象とした教室です。

時 5月～令和6年3月
対 在住で60歳以上の方
定 下表参照 ※申込多数は初めての方を優先し抽選
費 教材費など自己負担の場合あり
申 4月3日(月)～10日(月)午前9時30分～午後4時に、福祉会館・老人福祉センターの利用証を持参し、各会館窓口へ(電話受付不可)
 ※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)
 ※利用証のない方は、身分証明書(健康保険証^{など})を持参のうえ、窓口で作成してください。
問 社会福祉協議会 ☎042-497-5136
 ▶高齢者支援課 ☎042-420-2812



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・第3(火)	午後2時～3時	10 5月16日(火)
	B	第2・第4(木)	午後2時～3時	10 5月9日(火)
下保谷福祉会館 ☎042-422-8338	音楽のうらおい	第2・第4(木)	午後2時～3時	20 5月11日(木)
	ゆっくり体操	第1・第3(木)	午前10時～11時	17 5月18日(木)
新町福祉会館 ☎0422-55-1781	和(なごみ)パステルアート	第1・第3(火)	午前10時～11時30分	10 5月16日(火)
	大人リトミック新町	第1・第3(火)	午前10時～11時10分	10 5月16日(火)
	リズム体操	第1・第3(火)	午後2時～3時	24 5月16日(火)
富士町福祉会館 ☎042-465-9350	音楽の楽しみ方	第2・第4(水)	午前10時～11時30分	36 5月10日(水)
	はじめての書道富士町	第2・第4(水)	午後1時30分～3時	8 5月10日(水)
	ふれあいフッキング	第4(木)	午前10時～午後1時	8 5月25日(木)
	太極拳	第2・第4(月)	午前11時～正午	24 5月8日(月)
ひばりが丘福祉会館 ☎042-424-0262	絵手紙	第1・第3(火)	午前10時～11時30分	11 5月16日(火)
	はじめての書道ひばりが丘	第2・第4(水)	午前10時～11時30分	8 5月10日(水)
	大人リトミックひばりが丘	第2・第4(水)	午前10時～11時10分	9 5月11日(木)
	ふれあいフッキング	第3(火)	午前10時～午後1時	6 5月16日(火)
	音楽のいずみ	第2・第4(水)	午後1時30分～3時	12 5月10日(水)
老人福祉センター ☎042-466-1680	わいわいコーラス	第2・第4(金)	午後1時30分～3時	12 5月12日(金)
	パステルアート	A 第1・第3(月)	午前10時～11時30分	12 5月15日(月)
		B 第2・第4(月)	午前10時～11時30分	12 5月8日(月)
	初心者健康麻雀	A 第1・第3(火)	午後1時～2時45分	12 5月16日(火)
		B 第2・第4(火)	午後1時～2時45分	12 5月9日(火)
	ふれあいフッキング	第3(木)	午前10時～午後1時	7 5月18日(木)

※開始日・日時は、都合により変更する場合があります。
 ※各クラスで実施回数が違います。
 ※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～♪

赤ちゃんと保護者の方が楽しめる赤ちゃんのつどいに参加しませんか。詳細は市HPをご覧ください。
対 8カ月ごろまでの乳児と保護者

□**赤ちゃんのつどい日程(4・5月)**

会場	日程	日程
センターすみよし	4月21日(金)	5月17日(水)
	4月28日(金)	5月26日(金)
センターけやき	4月28日(金)	5月26日(金)
センターやぎさわ	4月17日(月)	5月19日(金)
センターなかもち	4月17日(月)	5月19日(金)
	4月28日(金)	5月29日(月)
センターひがし	4月17日(月)	5月22日(月)
北町コミュニティセンター	4月25日(火)	5月30日(火)
ひばりが丘北児童センター	4月27日(木)	5月25日(木)
谷戸公民館	4月10日(月)	5月8日(月)
芝久保児童館	4月13日(木)	5月11日(木)
田無公民館	4月12日(水)	5月10日(水)
新町児童館	4月18日(火)	5月16日(火)
柳沢公民館	4月13日(木)	5月11日(木)
北原児童館	4月18日(火)	5月16日(火)
下保谷児童センター	4月18日(火)	5月9日(火)
芝久保公民館	4月19日(水)	5月17日(水)
田無児童館	4月25日(火)	5月23日(火)

▶幼児教育・保育課 ☎042-452-6777

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～就学前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、令和5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。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^{など}
対 令和5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13日(木)	下保谷4-3-20	☎042-422-8346
田無児童館	20日(木)	田無町4-14-2	☎042-462-6237
田無柳沢児童センター		向台町1-7-25	☎042-464-3844
保谷柳沢児童館	25日(火)	柳沢2-6-11	☎042-468-7892
北原児童館		北原町1-16-2	☎042-461-2156
芝久保児童館		芝久保町1-16-18	☎042-465-1678
中町児童館	27日(木)	中町4-4-1	☎042-422-8800
ひばりが丘北児童センター		ひばりが丘北1-6-8	☎042-423-4686
新町児童館	5月18日(水)	新町5-2-7	☎0422-55-1782
西原北児童館		西原町4-5-96	☎042-464-3833
ひばりが丘児童センター		ひばりが丘3-1-25	☎042-465-4540

長崎で平和の取材をする「親子記者」を募集

長崎で、原爆の被害や平和の大切さを学び、新聞を作ってみませんか。※本事業は、本市が加盟している日本非核宣言自治体協議会が実施しています。

時 8月8日(火)午後2時30分～11日(祝)正午
対 戦争の被害や平和の尊さを伝えることに関心のある、在住の小学4～6年生とその保護者(各1人)
申 5月17日(水)(必着)までに、申込書に住所・小学生の氏名・性別・学

年(4月1日現在)・小学校名・電話番号・メールアドレス・保護者の氏名・性別・平和を願う一言メッセージを明記し、メールで**問**へ
 ※申込方法など詳細は**問**のHPへ
問 日本非核宣言自治体協議会事務局(長崎市平和推進課内)
 ☎095-844-9923
 ✉info@nucfreejapan.com
 ▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821