

高齢者

受講者募集

地域包括支援センターのイベント

→高齢福祉課 ☎(042) 321-1301

転倒予防教室 チェアエクササイズで元気はつらつ

4月27日(木) 14:00~15:30 いずみホール

楽しく運動しませんか。転倒予防のポイントもお話しします

対市内在住のおおむね65歳以上の方

講高齢者体力づくり支援士

定20人(先着)

申4月1日(土)から電話で地域包括支援センターこいがくぼ ☎(042) 300-6024へ

注動きやすい靴と服装でお越しください

今月の介護認定(更新・申請)

手続き郵送されている申請書に記入のうえ、申請窓口へ(郵送可)

申請窓口高齢福祉課(いずみプラザ)、高齢福祉課窓口(市役所第2庁舎)、各地域包括支援センター

対象	認定有効期間 5月31日(水)までの方
更新申請	4月3日(月)~
新規申請 区分変更	随時受け付け

※認定有効期間が4月30日(日)までの方は、早めにお手続きください
→高齢福祉課 ☎(042) 321-1301

介護予防マシン 筋力トレーニング事業



高齢者向け運動機器を使った身体づくりを通して、積極的に介護予防を実践しましょう。また、卒業後の介護予防の取り組み方も考えてみませんか。

対市内在住で65歳以上(5月1日時点)の実施施設まで通所できる方

※トレーニングをするうえで身体に支障があり医師から禁止されている方、要介護認定を受けている方、要支援認定を受け予防給付または介護予防・生活支援サービス事業の通所型のサービスを受けている方を除く

- 場**①ニチケアセンターはあときたまち(北町4-5-4)
②さわやかプラザもとまち
- 定**各16人程度(多数の場合抽選。初めての方優先)
- 期間**5月~7月の原則木曜日①9:00~10:30・10:30~12:00
②10:00~11:30・13:30~15:00※時間指定不可。利用時間は、利用決定後に各施設から連絡。利用期間終了で卒業
- 料**¥300円/回※住民税非課税世帯・生活保護受給者は軽減
- 申**4月3日(月)~14日(金)に、申請書に記入のうえ、直接高齢福祉課(いずみプラザ・市役所第2庁舎)または最寄りの地域包括支援センターへ
- 申請書配布**各申し込み先で※市HP [検索](#) 1023042からダウンロード可。電子申請も可
- 注**利用開始前1年以内に健康診査をお受けください/利用者に付き添っての指導は行いません
→高齢福祉課 ☎(042) 321-1301

凡例 対象 日 時 場所 内容 講師 定員 託児 費用 持ち物 申し込み 問い合わせ 検索 ページ 番号 検索 注意事項

いきいきサロンほんだ

認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識を持ち、認知症の方や家族を温かく見守る応援者(サポーター)になりませんか

対市内在住の方 **日**4月26日(水) 10:00~11:30

場地域包括支援センターほんだ **定**5人(先着)

申4月3日(月)から電話で地域包括支援センターほんだ ☎(042) 300-2339へ

→高齢福祉課 ☎(042) 321-1301

4月 スポーツ施設個人開放日予定表

(☆) ¥無料

オパール会員証または生きがいセンター利用登録者証の提示で無料で利用できます。

注予約不要。混雑時は譲り合ってのご利用をお願いします
→スポーツ振興課(内278)

市民スポーツセンター ☎(042) 326-2211 休 17日(月)	
スポレク広場(☆)	1日(土) 14:00~16:30
親子プレイルーム(未就学児)	水曜日 12:00~16:00
卓球	水曜日 16:30~21:30
バスケットボール	水曜日 16:30~21:30
バドミントン	金曜日 16:30~21:30
バウンドテニス	8日・15日・22日(土) 11:30~15:30
けやき運動場	
ターゲットバードゴルフ(☆)	4日・25日(火) 11:00~13:00
グラウンド・ゴルフ(☆)	金曜日 9:00~11:00
けやき運動場一般開放(☆)	3日・10日・24日(月) 15:00~17:00
戸倉野球場	
ターゲットバードゴルフ(☆)	1日(土)・6日(木)・15日(土) 11:00~13:00
グラウンド・ゴルフ(☆)	4日・11日(火) 9:00~11:00
ひかりスポーツセンター ☎(042) 595-8865 休 10日・24日(月)	
スポレク広場(☆)	15日(土) 14:00~16:30
ミニテニス	7日・21日(金) 11:30~15:30
卓球	1日・15日(土) 9:00~13:00
バスケットボール	8日・22日(土) 9:00~13:00
バドミントン	8日・22日(土) 13:00~17:00

あなたも 手話通訳者 に

手話通訳者養成講習会 受講者募集



図 はがき裏面記入例
※全て必須事項

聴覚障害者とのコミュニケーションを深め、手話通訳者になるために学んでみませんか。

対市内在住・在勤・在学の15歳以上で、聴覚障害者の福祉に理解と熱意があり、1年間を通して受講できる方※中学生を除く

日開講式=5月13日(土)
講習会=開講式の翌週~令和6年3月(週1回程度)

※養成クラスは5月6日(土)から開催

場ひかりプラザほか

申4月11日(火)までにはがき(消印有効)に右図のとおり記入し、〒185-8501障害福祉課へ

注令和4年度入門クラス修了者は、原則として基礎クラスをお申し込みください(他クラスも同)。受講決定者へ4月下旬~5月上旬に承認通知書・開講式案内などを郵送

講習会日程

クラス(*1)	対象	定員(*2)	曜日	テキスト代(税込)(*3)	講習回数(*4)
入門	初めて手話を学ぶ方	各30人	水	3,300円	38回
基礎	入門クラスの修了者または同等の技術と知識がある(主に1年程度学習した)方		木		40回
応用	基礎クラスの修了者または同等の技術と知識がある(主に2年程度学習した)方で、将来手話通訳者をを目指す方	各20人	火	5,060円	40回
養成(*5)	応用クラスの修了者または同等の技術と知識がある(主に3年程度学習した)方で、将来手話通訳者をを目指す方		土		8,140円

(*1) 昼=9:30~11:30/夜=19:00~21:00
(*2) 定員を超過した場合は抽選。初めての方優先
(*3) 購入方法などは承認通知書に同封
(*4) 講習回数の4分の3以上の出席で修了証を授与
(*5) 12月開催予定の手話通訳者全国統一試験受験を目指すかた向け

令和5年 月 日

国分寺市長 殿

手話通訳者養成講習会受講申込書

手話通訳者養成講習会を受講したいので、次のとおり申し込みます。

○氏名(ふりがな)
○住所 ○生年月日 ○電話番号
○希望クラスを1つ選択(昼または夜を明記)
※昼・夜どちらも可能な方は希望順位を記入

○勤務先または学校名・所在地(市外在住の方のみ)
※親族が身体障害者(聴覚障害)手帳を所持している方は優先しますので、その旨を記入してください

→障害福祉課(内344)