

# 祝 敬老会

9月18日(祝)

午前の部=10:30~12:20  
午後の部=14:00~15:50  
いずみホール※荒天中止

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

- 対9月15日時点で75歳以上の市内在住の方
- 内式典・演芸(芹洋子さんのコンサート、あっち幾三さんのお笑いものまねショー)
- 定各330人(多数の場合抽選・全席指定)
- 申右の申込書のコピーまたはハガキに、必要事項を記入し、8月10日(木)までに郵送(必着)または直接〒185-0024泉町2-3-8いずみプラザ内高齢福祉課へ※申込書1枚につき2人まで申し込み可。全席指定のため3人以上で参加したい場合は、申込書をホチキスなどでまとめてください
- 注座席の指定不可/申し込み状況により午前・午後の希望に沿えない場合あり/車いすでお越しなどの事情がある方は事前にご連絡ください/抽選の有無にかかわらず、入場券は9月上旬に郵送

敬老会(9月18日(祝))参加申込書  
締切=8月10日(木)(必着)

氏名①	ふりがな	住所	国分寺市
希望時間	午前の部	午後の部	電話番号
氏名②	ふりがな	住所	国分寺市
希望時間	午前の部	午後の部	電話番号



芹洋子さん



あっち幾三さん

## 地域生きがい交流事業 参加者募集

- 対市内在住の60歳以上の方(初心者向け)
- 日8月1日(火)~11月30日(木)※休館日を除く
- 午前=9:30~11:30
- 午後=13:30~15:30
- 内介護予防・創作活動
- ¥1回200円※講座終了後集金。材料費・用具費などは別途実費負担
- 申7月2日(日)から電話または直接下表の申し込み先へ。6日時点で多数の場合抽選。落選者には電話連絡。当選者には20日(木)頃に参加証を郵送
- 注生きがいセンターさわやか(さわやかプラザもとまち)に関しては、NPO法人あおぞらHP<https://aozora.whitesnow.jp/>をご覧ください



プログラム一覧

会場	講座番号	講座名(定員)	実施曜日・時間	申し込み先☎(042)
生きがいセンターとくら 戸倉4-14 (福祉センター内)	2-1	楽しく筋トレ&ゲーム(25人)	木 午前	生きがいセンターとくら ☎323-5095 休館月曜日・祝日 ※月曜日が祝日の場合は、翌日も休館
	2-2	たのしい脳トレ運動(20人)	金 午後	
	2-3	日本画を描こう(15人)	土 午前	
	2-4	やさしい書道教室(20人)	火 午後	
生きがいセンターこいがくぼ 西恋ヶ窪3-32-6 (市民室内プール内)	2-5	セルフケア整体で若返ろう(15人)	火 午前	
	2-6	元気ハツラツ 笑いヨガ(15人)	水 午後	
	2-7	公代さんのストレッチ(10人)	木 午前	
	2-8	暮らしを彩る折り紙(10人)	火 午後	
生きがいセンターほんだ 本多5-29-3	2-9	リラックスヨガ(10人)	火 午前	
	2-10	水彩画に親しもう(10人)	火 午後	
	2-11	はじめてみよう ハングル(10人)	金 午前	
生きがいセンターひかり 光町3-13-20	2-12	デッサンを楽しもう(8人)	水 午後	
	2-13	体をほぐすリズム気功(10人)	金 午前	
	2-14	はじめてのハーモニカ(8人)	土 午後	
	2-15	すこやか太極拳(8人)	月 午前	
生きがいセンターもとまち 西元町3-18-12 (もとまちプラザ内)	2-16	お絵かきカフェへようこそ(10人)	月 午後	生きがいセンターもとまち ☎359-5321 休館水曜日
	2-17	楽しい舞台朗読(10人)	火 午後	
	2-18	アートで遊ぼう(10人)	金 午前	
	2-19	笑って元気 笑いヨガ(10人)	金 午後	
生きがいセンターにしまち 西町3-22-1 (西町プラザ内)	2-20	ゆっくり太極拳(10人)	火 午前	生きがいセンターにしまち ☎575-8883 休館水曜日
	2-21	自分のペースで3B体操(10人)	木 午後	
	2-22	はじめてのチェアタップ(10人)	金 午前	
	2-23	筆で遊ぼう(10人)	金 午後	

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

### 内藤地域センター

## 夏のおたのしみ会



場内藤地域センター  
問同センター ☎(042)573-9393  
催利用者協議会イベント実行委員会

- 子育てひろばコアラッコClub
- 対0~3歳と保護者・妊娠中の方
- 日7月3日~8月28日の月曜日※7月31日を除く 10:00~12:00
- 内手遊び・絵本の読み聞かせなど、親子で楽しい時間を過ごしましょう
- 催NPO法人コアラッコ子育てサポート

### ■共通事項

日7月30日(日)



- コアラッコClubスペシャル
- 対0歳~小学生※足型アートは3歳まで
- 日10:00~14:00※足型アートは11:00~12:00
- 内簡単な工作・バザー・輪投げゲーム(¥50円/回)・足型アート(¥500円)※材料がなくなり次第終了
- 催NPO法人コアラッコ子育てサポート

- 絵手紙・手芸品の展示会
- 日10:00~13:00
- 内会員が作成した絵手紙と手芸品の展示会
- 催絵手紙



- 押し花アート作品制作体験
- 対小学生以上 日10:00~13:00
- 内押し花を使ったオリジナルはがきなどの制作体験
- 催押し花サークル



- あなたがえらぶ防災用品
- 対小学生以上 日11:00~13:00
- 内防災用品実物展示・DVD上映
- アンケート回答でジュースがもらえます
- 催パルシステム東京・西国分寺委員会

- 中古本・雑貨の販売
- 日10:00~13:00
- 内リサイクルの本と雑貨を20円から販売
- 催内藤地域センター図書室運営委員会
- 注エコバック持参でお越しください



→協働コミュニティ課 ☎(042)325-1991

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月~金曜日(祝日を除く)8時30分~17時(12時~13時を除く)の受付となります。