

子ども

高齢者

障害者

健康

### 令和2年1月の公立 保育園地域交流事業

※市内在住の保育園に在園していない乳幼児(保護者同伴) →子ども子育て事業課(内465)

保育園 ☎(042)	保育園であそぼ! ミニ講座 注土・日曜日、祝日はお休み	きて・みて・あそぼ!
こくぶんじ ☎322-0211	<園庭開放>6日(月)~31日(金) 10時~13時	21日(火) 節分の鬼を作ろう
しんまち ☎324-8811	<園庭開放>6日(月)~31日(金) 10時~16時 <出前保育「出前一丁」> 24日(金)11時~11時30分 場しんまち児童館	15日(水) 保育園のおもちゃで遊ぼう・給食試食会 ※乳児クラス対象児
ひかり ☎575-7237	<園庭開放>9日・16日・23日・30日(木) 10時~12時 <1歳からの食事とおやつ・試食(★)> 22日(水)11時~12時	21日(火)9時30分~11時 新聞紙で遊ぼう ※0歳~2歳児
恋ヶ窪 ☎321-0465	—	10日(金)9時45分~12時30分 大根抜き・給食試食会 30日(木)14時~16時 作って食べよう おにぎり、ゆず茶作り

※保育園であそぼ! ミニ講座当日直接保育園へ※(★)を除く/きて・みて・あそぼ! と(★)参加希望日の2週間前~前日の月~金曜日10時~16時に電話または直接実施保育園へ※先着順※各7組注園庭開放の際は園児が遊んでいる場合があります/雨天や保育園の状況で中止となる場合があります/発熱などがある場合は参加をお断りします

### ひかりこひろば 令和2年1月29日(水) 午前10時~11時30分 親子ヨガ

定10組申1月15日(水)~28日(火)の月~金曜日午前10時~午後4時に電話でひかり保育園 ☎(042)575-7237へ※先着順

### ひかりこひろば 1月24日(金) 誕生会・園庭開放

申当日午前9時45分~10時に直接恋ヶ窪保育園へ ☎(042)321-0465

■共通事項 ※未就学児 →子ども子育て事業課(内465)

一緒に映画を楽しみましょう。 内はらこあおむし(原作)エリック・カール) / 3匹の子ぶた(原作)イギリスの昔話) / スノーマン(原作)レイモンド・

12月27日(金)午後2時~ 本多公民館※当日直接会場へ

### 本多図書館 冬休み子ども映画会

### 子ども

令和2年1月の子ども・子育て支援円卓会議

ブリッグズ) ¥無料 ↓本多図書館 ☎042・324・2022

### 地域包括支援センターの イベント

#### 家族介護者交流会 排泄支援の困りごとを一緒に考えよう

12月19日(木)午前10時~11時30分 至誠ホームミナ(並木町3-12-2) ※当日直接会場へ

在宅介護している家族の交流の場です。介護者の負担になる排泄支援に関して、専門家を交えて、参加者の工夫や経験談、悩みの共有などをしましょう。

※市内在住の方 講 山崎裕美さん(認定排泄ケア専門員) ¥無料 問 地域包括支援センターなみき ☎(042)300-3702

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

### 認知症高齢者 家族懇談会

ほっ! とできる場

日 令和2年1月6日(月)午後1時30分~4時 場 いずみプラザ※当日直接会場へ 認認知症高齢者を介護している方、介護を経験した方 ¥無料 →高齢福祉課 ☎(042)321-1301

期間 令和2年1月まで 対 4月1日~令和2年3月31日(火)に75歳になる方

↓防災安全課(内220)

### レスキューシートを配布

### 高齢者

高齢者の防災意識の向上を目的に、防水・保温・日よけなどに使用できるレスキューシートを自宅のポストへ順次配布します。

### 令和2年1月のおれんじCafe

※認知症の方やその家族、地域の方 ☎午後1時~4時 ¥100円

おれんじCafeサンライト 日 7日・14日・28日(火) 場 特別養護老人ホームサンライト(西町1-31-2) 問 ☎(042)595-7351

おれんじCafeにんじん 日 15日・29日(水) 場 リハセンターにんじん・健康の駅(西元町2-16-34) 問 ☎(042)322-7706

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

凡例 日 日時 場所 会場 対象 内容 講師 定員 費用 申込方法 物持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ FAX ファックス ✉ メール 託児あり 主催 共催 注意事項

健康運動指導士から、5分でもできる効果的なエクササイズを学び、健康的な生活習慣づくりのきっかけをつかみませんか。 対市内在住・在勤・在学の方定 40人 ¥無料申 12月16日(月)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順。特定保健指導の案内が届いた方優先物筆記用具・飲み物・汗拭きタオル注動きやすい服装と靴で参加

生活習慣病予防セミナー になりたい自分を指して 新生活習慣提案セミナー 令和2年1月25日(土)午前10時~11時30分 いずみプラザ 健康運動指導士から、5分でもできる効果的なエクササイズを学び、健康的な生活習慣づくりのきっかけをつかみませんか。 対市内在住・在勤・在学の方定 40人 ¥無料申 12月16日(月)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順。特定保健指導の案内が届いた方優先物筆記用具・飲み物・汗拭きタオル注動きやすい服装と靴で参加

健康推進課から 健康推進課(いずみプラザ内) ☎042・321・1801 いきいきセンター自主事業 バランスボール体操 令和2年1月9日(休)午後1時30分~3時30分 いきいきセンター バランスボールを使った軽体操を体験しませんか。 対市内在住の40歳以上の方講 岡本公子さん定 25人 ¥300円申 12月16日(月)午前9時から電話でいきいきセンター ☎042・328・6486へ※先着順。車での来場不可物タオル・飲み物注動きやすい服装で参加



清水肇子さん

少子化・超高齢化が進展していく社会で、住み慣れた地域で安心して住み続けるためには、地域のつながりや助け合いが大切です。住民がふれあい、助け合う地域づくりに関して、講演とパネルディスカッションを行います。 講 清水肇子さん(公財) さわ

つながり 支え合い 国分寺市民フォーラム 令和2年1月15日(水)午後1時~4時30分(開場10時30分) リオンホール・coco bunji プラザセミナー・coco bunji WEST5階 ※当日直接会場へ

地域活動支援センターつばさ パソコン広場 令和2年1月7日~2月4日・18日~3月31日の火曜日 午前10時~正午(全12回) 障害者センター

みんなで楽しくパソコンを使ってみませんか。 対市内在住の18歳以上で障害のある方や難病の方※特別な介助や送迎が必要な方を除く 定 15人 申 12月16日(月)~25日(水)に、電話・ファクスまたは申込書を地域活動支援センターつばさへ※多数の場合抽選。初めてつばさを利用する場合、利用登録と面談が必要(予約制・1時間程度) 申込書配布 地域活動支援センターつばさで 問 同センター ☎(042)321-1136 FAX (042)321-1207 →障害福祉課(内521)

市民福祉講座 アートを通じて触れる 楽しさ・喜び・可能性 令和2年1月26日(日)午後2時~4時 障害者センター 障害があってもなくてもアートで自己表現をしませんか。アートが持つ自己表現の可能性や面白さを講師がお話します。後半は、工作のワークショップを行います。 講 中村弘子さん(美術家) ほか 定 30人 ¥無料申 12月16日(月)~令和2年1月24日(金)に、電話または FAX 042・321・1207で地域活動支援センターつばさ ☎042・321・1136へ※先着順 託 3歳児~小学生3人※令和2年1月10日(金)までに申し込み 手 手話通訳あり ↓障害福祉課(内521)