

元気で豊かな生活を送るために運動しませんか

介護予防マシン 筋力トレーニング事業



介護予防運動指導員などから高齢者向け運動機器の使い方の説明・サポートを受けながら、運動しませんか。初めての方や、体力に自信がない方でも自分に合ったトレーニングができます。

次の項目をすべて満たす方

- 市内在住で8月1日(土)現在、65歳以上の方
- 実施施設まで通所できる方
- トレーニングをするうえでの身体の支障や医師からの禁止を受けていない方

※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24人

期間8月～11月の原則木曜日①午前9時～10時30分・10時30分～正午②午前10時～11時30分・午後1時30分～3時※時間指定不可。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/1回※住民税非課税世帯・生活保護受給者は軽減

申7月1日(水)～15日(水)に申請書を記入のうえ、直接高齢福祉課(いずみプラザ内・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※多数の場合抽選。初めての方優先。空きがある場合原則毎月15日までの申し込みの中で抽選(翌月から利用可)

物印鑑

申請書配布各申し込み先で※市HPからダウンロード可

送迎はありません/利用開始前1年以内に健康診査を受けてください/指導員が利用者に付き添って指導は行いません/定員数の変更の可能性あり

→高齢福祉課☎(042)321-1301

地域生きがい交流事業

参加者募集

元気な高齢者の介護予防活動や創作活動を行う地域生きがい交流事業の参加者を募集します。

日8月1日(土)～11月30日(月) 午前=9時30分～11時30分・午後=1時30分～3時30分※休館日を除く市内在住の60歳以上の方(初心者向け) 料1講座1回200円(出席回数分を負担)※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(木)から電話または直接下表の申し込み先へ※休館日を除く。7月9日(木)時点で多数の場合抽選。以後、先着順注講座の中止や定員数の変更の可能性あり

地域生きがい交流事業プログラム一覧

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	季節の折り紙(4人)	水 午後	生きがいセンターとくら ☎323-5095
	2-2	やさしい中国語(4人)	金 午後	
	2-3	いきいき3B体操(12人)	土 午前	
	2-4	やさしいヨガ(7人)	土 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	朗読を楽しむ(10人)	火 午前	NPO法人健康スマイル本町4-12-14(三多摩医療生協会館内) ☎324-1935
	2-6	健康麻雀(12人)	火 午後	
	2-7	古布で作るつるし飾り(10人)	水 午前	
	2-8	デッサン(8人)	水 午後	
生きがいセンターほんだ本多5-29-3	2-9	健康吹き矢(5人)	月 午前	生きがいセンターもとまち ☎359-5321 休館水曜日
	2-10	かんたんマジック(6人)	月 午後	
	2-11	はじめよう英会話(6人)	金 午前	
生きがいセンターひかり光町3-13-20	2-12	安来節どじょうすくい踊り(5人)	水 午前	生きがいセンターもとまち ☎359-5321 休館水曜日
	2-13	さわやか介護予防体操(8人)	水 午後	
	2-14	スマホの使い方講座(8人)	土 午前	
	2-15	歌を楽しむ(8人)	土 午後	
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	小筆書道講座(7人)	月 午前	生きがいセンターにしまち ☎575-8883 休館水曜日
	2-17	気軽に描こう 色鉛筆講座(7人)	月 午後	
	2-18	心と体を元気にする ペップトーク&ストレッチ(7人)	金 午前	
	2-19	楽しい舞台朗読 自己表現を豊かに(7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	かな初級講座(10人)	火 午後	生きがいセンターにしまち ☎575-8883 休館水曜日
	2-21	たのしい気功教室(10人)	木 午前	
	2-22	はじめてのパスティルアート(5人)	木 午後	
	2-23	楽しく歌おう&体操(15人)	金 ※第4金曜日除く 午前	

→健康推進課☎(042)321-1801

7月の体育施設個人開放日予定表

オパール会員証または生きがいセンター利用登録者証を提示すると無料で利用できます。屋内施設は新型コロナウイルス感染症対策のため施設の再開が遅れる場合があります。詳しくは各施設へお問い合わせください

市民スポーツセンター☎(042)326-2211 休20日(月)	
第一体育室	親子プレイルーム(※未就学児)=水曜日12:00～16:00/卓球=水曜日12:00～16:00/バスケットボール=水曜日16:30～21:30/バドミントン=3日・10日・17日・31日(金)16:30～21:30/スポレク広場=4日(土)14:00～16:30/パウンドテニス=11日・18日・25日(土)11:30～15:30
フィットネスルーム	ストレッチ・エアロバイク・ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00～22:30 ※初めての方は講習の受講が必要(受付=10:00～20:30) ※中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要
けやき運動場	ターゲットバードゴルフ=火曜日9:00～11:00 グラウンドゴルフ=3日・10日・17日・31日(金)9:00～11:00
戸倉野球場☎(042)326-2211 (市民スポーツセンター)	
戸倉野球場	ターゲットバードゴルフ=4日(土)11:00～13:00 グラウンドゴルフ=火曜日9:00～11:00
ひかりスポーツセンター☎(042)595-8865 休13日・27日(月)	
第一体育室	ミニテニス=3日・17日(金)11:30～15:30/卓球=4日(土)9:00～13:00/スポレク広場=18日(土)14:00～16:30/バスケットボール=11日・25日(土)9:00～13:00/バドミントン=11日・25日(土)13:00～17:00
フィットネスルーム	ストレッチ・エアロバイク・ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00～21:30 ※初めての方は前日の20:00までに講習の予約が必要 ※中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要
市民室内プール☎(042)325-6868 休6日(月)	

※9月の体育施設使用状況と申し込み方法は、市HP<http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1011357/1011397/1002609.html>をご覧ください

→スポーツ振興課(内279)

市民室内プール 夏期早朝利用

日7月23日(祝)～8月16日(日)の土・日曜日、祝日=午前7時30分～

※同施設内の体育室・会議室などは通常どおり 午前9時～

問市民室内プール☎(042)325-6868

注夏期休場はありません



→スポーツ振興課(内278)

創業個別相談会

7月9日(木)

午後1時～5時※1人1時間場経済課(市役所第3庁舎)(集合)対創業を考えている方、創業後5年未満の方定4人料無料申7月2日(木)から電話で経済課へ※先着順 →経済課(内396)

休日急病診療



新型コロナウイルス感染症対策のため次の症状がある方は、まず電話で医療機関にご相談ください。
●発熱や咳などの風邪の症状
●強いだるさや息苦しさ

診療対象は急病者に限りません。往診は行えません。また当日、各医療機関では急病者対応のため、電話での場所案内は行えません。暮らしのガイドの「医療機関一覧」または市HPでご確認ください。なお、薬を処方された場合は、処方する薬局をその医療機関へお問い合わせください。

- 健康保険証・後期高齢者医療証などをお持ちください
- 診療科目に小児科を含んでいない場合、小児の診察ができないことがあります
- テレホンサービス☎(042)322-7700(自動音声案内)

日	診療時間	医療機関名	所在地・☎(042)
7月5日(日)	10:00～13:00 14:00～18:00	多摩メディカルクリニック(内・消)	本町3-11-14 メディカルコア国分寺2階 ☎301-3001
		平田クリニック眼科(眼)	日吉町1-18-56 ☎571-2177
	10:00～18:00	アカシア薬局	本町3-11-14 メディカルコア国分寺101 ☎329-8580
		鹿島歯科医院	南町3-4-9 ☎321-5637
7月12日(日)	10:00～13:00 14:00～18:00	たかの内科・脳神経外科クリニック(内・脳神経外科)	本町2-10-9 島田ビル2階 ☎312-4110
		まこと整形外科(整外)	日吉町3-15-22 日吉町クリニックビル1階 ☎327-2622
	10:00～18:00	ココカラファイン薬局 国分寺駅前通り店	本町2-10-9 ☎312-4634
		日吉町薬局	日吉町3-15-21 ☎320-2955
9:00～12:00 13:00～19:00	北崎歯科医院	北崎歯科医院	本町3-5-2 ☎324-2044

小児救急(24時間) 東京都立小児総合医療センター(府中市武蔵台2-8-29)☎(042)300-5111

24時間いつでも利用できます。急な病気やけがの場合にご活用ください

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

HP<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/> ▶QRコードからもアクセス可 ☎(03)5272-0303 視覚障害者向け専用

国分寺消防署 ☎(042)323-0119

東京消防庁救急相談センター #7119

注ダイヤル回線の方は☎(042)521-2323

東京都子ども医療ガイド

HP<https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp/> ▶QRコードからもアクセス可



スポーツ

高齢者

休日急病診療

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～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。