



### あなたのまちに 移動販売車が来ます

→経済課(内351)

高齢者の増加が見込まれる中、安心して暮らし続けられる買物環境を維持していくために、市商工会による出張販売を実施します。

- 場 光公民館前
- 問 市商工会☎(042)323-1011
- 催 市商工会・市
- 注 荒天時中止する場合あり

🕒午前11時～午後1時30分  
※★のみ午後0時30分で終了

日(6月)	出店舗名
16日(木)	ブーランジェリー ル・ポン(パン)
17日(金)	しむら青果
23日(木)	le fournil 木もれび(パン)★
24日(金)	しむら青果

## 地域包括支援センターのイベント

→高齢福祉課☎(042)321-1301

### 介護予防教室 「元気の源 食事と口腔ケア」

7月4日(月)午後2時～3時30分  
並木公民館

元気に長生きするために、食事のポイントや口腔ケアについてお話しします。

- 対 市内在住でおおむね65歳以上の方
- 講 健康推進課職員(管理栄養士・歯科衛生士)
- 定 12人 ¥無料
- 申 6月16日(木)から電話で地域包括支援センターなみき☎(042)300-3702へ※先着順

## 第56回 市民体育大会参加者募集

→スポーツ振興課(内278)

### ①バドミントン競技

- 種目ダブルス(中学生の部)
- 📅7月18日(祝)午前9時～ 場 市民スポーツセンター
- 対 市内在住・在学の中学生 ¥無料
- 申 7月1日(金)までに申込書を記入し、郵送(必着)または直接〒185-0021南町3-19-1ラケットショップフジへ
- 問 市バドミントン協会・加納☎(080)8036-8396



### ②空手道競技

- 種目形・組手(小学生の部・中学生の部)
- 📅開始式=8月21日(日)午前10時15分～※9時～入館可
- 場 ひかりスポーツセンター 対 市空手道連盟会員、市内在住・在学の方
- ¥1種目1,500円※当日集金
- 申 7月1日(金)までに、申込書を記入のうえ、郵送(必着)またはFAX(042)323-7151で〒185-0013西恋ヶ窪3-21-14篠崎和弘へ
- 問 市空手道連盟・篠崎☎(090)8508-6912



①②共通

申込書配布 市民スポーツセンターで※市HPからダウンロード可

## スマートフォンを楽しく学んでみませんか シニア向けスマートフォン教室

7月12日(火)

①午前9時30分～午後0時30分 ②午後1時30分～4時30分※同内容  
リオンホール(cocobunji WEST5階)

- 対 スマートフォンの基本操作を学びたい60歳以上の都民
- 講 スマートフォン教室講師 定 各回30人 ¥無料
- 申 6月15日(水)～7月4日(月)の午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)に電話でスマートフォン普及啓発事業事務局☎(03)5348-2735へ※多数の場合抽選 催 都 注 受講時には貸し出しするデモ用スマートフォンを使用 →デジタル行政推進室(内413)

### 生活習慣病予防

## なりたい自分を目指して 新生活習慣提案セミナー

7月2日(土)午前10時～11時30分  
いずみプラザ

専門家と一緒に、楽しみながら5分でできる効果的なエクササイズを身に付けて、健康的な生活習慣のきっかけにしませんか。

- 対 市内在住・在勤・在学・在活の方
- 講 健康運動指導士 定 15人 ¥無料
- 申 6月16日(木)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・外履き(運動靴)
- 注 動きやすい服装で参加 →健康推進課☎(042)321-1801

## 7月のおれんじCafe

対 認知症の方やその家族、地域の方

### おれんじCafeにんじん

- 📅6日・20日(水) 🕒午後2時～4時
- 場 ①さわやかプラザもとまち※当日直接会場へ
- ②オンライン(Zoomアプリ使用)
- ¥①100円②無料※②の通信料は自己負担
- 申 ②電話☎(042)329-2581または✉hiroba@ninjin.or.jpで介護老人保健施設にんじん健康ひろばへ

オンラインも  
あります

### おれんじCafeサンライト

- 📅12日・26日(火) 🕒午後1時～4時
- 場 特別養護老人ホームサンライト(西町1-31-2)
- ※当日直接会場へ
- ¥100円 問 ☎(042)595-7351

→高齢福祉課☎(042)321-1301

ほっ!と  
できる場

## 認知症の人を 支える家族懇談会

事前に電話で高齢福祉課へご連絡ください。

- 📅7月4日(月) 午後1時30分～4時
- 場 いずみプラザ ※当日直接会場へ
- 対 認知症の人を介護している方、介護を経験した方
- ¥無料

→高齢福祉課  
☎(042)321-1301

# 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。

### 介護予防マシン筋力トレーニング事業

対象者	市内在住で6月15日時点で65歳以上の実施施設まで通所できる方 ※次の方を除く ●トレーニングをするうえで身体に支障があり、医師から禁止を受けている ●要介護認定を受けている ●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
場 所	①ニチイ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 員	各16人程度
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。利用時間は、利用決定後に各施設の担当から連絡。利用期間終了で卒業
料 金	300円/回 ※住民税非課税世帯・生活保護受給者は軽減あり
申込方法	6月15日(水)～7月15日(金)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
申請書配付	各申し込み先で※市HPからダウンロード可
注意事項	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の指導はありません



→高齢福祉課☎(042)321-1301

スポーツ

高齢者

健康

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)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。