

## 地域生きがい交流事業 参加者募集

介護予防・創作活動を行う講座に参加しませんか。

- 日 8月1日(月)～11月30日(水)※休館日を除く  
午前＝9時30分～11時30分※講座番号2-21のみ10時～正午  
午後＝1時30分～3時30分

- 対 市内在住の60歳以上の方(初心者向け)
- 料 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1日(金)から電話または直接下表の申し込み先へ。7日(木)時点で多数の場合抽選。落選者には電話連絡。当選者には21日(木)ごろ参加証を郵送

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	四季の歌声(25人)	水	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	わくわく運動(25人)	木	
	2-3	脳トレ運動(20人)	金	
	2-4	公代さんのストレッチ(12人)	金	
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	スポーツ輪投げ(8人)	火	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
	2-6	日本画教室(13人)	水	
	2-7	ハワイアンダンス(17人)	木	
	2-8	韓国語を学ぼう(12人)	金	
生きがいセンターほんだ 本多5-29-3	2-9	セルフケア整体 健康的に若返ろう(16人)	火	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
	2-10	二ハオ中国語(10人)	金	
	2-11	楽しい絵手紙(10人)	金	
生きがいセンターひかり 光町3-13-20	2-12	絵画教室(10人)	水	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
	2-13	季節の折り紙(10人)	水	
	2-14	書道教室(12人)	土	
	2-15	太極拳(9人)	土	
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	太極拳教室(10人)	月	生きがいセンターもとまち ☎359-5321 休館水曜日
	2-17	デッサンに着色をプラス 鉛筆淡彩講座(10人)	月	
	2-18	月替わり大人の図工の時間(10人)	金	
	2-19	笑って元気 笑いヨガ(10人)	金	
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	はじめての絵画教室(10人)	火	生きがいセンターにしまち ☎575-8883 休館水曜日
	2-21	健康スポーツ吹き矢(8人)	木	
	2-22	はじめてのチェアタップ(10人)	金	
	2-23	筆で遊ぼう(10人)	金	

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

## シニア向け スマートフォン 相談会



7月28日(木)正午～午後4時  
セレオ国分寺9階  
※当日直接会場へ(来場順にご案内)

スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安解消のため、マンツーマンの相談会を開催します。  
対 スマートフォンの使用に関して疑問や不安のある60歳以上の都民

- 講 スマートフォン専用アドバイザー
- 料 無料
- 物 スマートフォン※会場にデモ機(アンドロイド)あり
- 備 都
- 問 スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎(03)5348-2735  
(月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後5時)  
→デジタル行政推進室(内413)

## オンライン健康講座 そうだったのか 胃がん最新情報



7月29日(金)午前10時～11時30分  
①いずみプラザ※オンライン環境のない方  
②オンライン(ZOOMアプリ使用)

胃がんの早期発見や治療などの最新情報を、専門医がお話しします。この機会に胃がんのことを学んでみませんか。

- 対 市内在住・在勤・在学・在活の方
  - 講 入口陽介さん(都がん検診センター所長)
  - 定 ①15人
  - 料 無料※②の通信料は自己負担
  - 申 7月4日(月)午前9時から①28日(木)までに電話で健康推進課へ※先着順②15日(金)までに件名に胃がん講座申し込み、本文に氏名(ふりがな)・電話番号を明記のうえ  
☎ kenkousuishin@city.kokubunji.tokyo.jpで同課へ
  - 物 ①筆記用具
  - 託 ①未就学児4人
- 健康推進課 ☎(042)321-1801



## 地域包括支援センターのイベント

- 共通事項 料 無料
- 申 7月2日(土)から電話で各地域包括支援センターへ※先着順  
→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

### 転倒予防教室 いろいろ食べて転倒予防、食事から見直そう

7月12日(火)午後1時30分～3時  
国分寺ひかり診療所3階(光町3-13-34)

転倒予防は運動だけではなく、日々の食事も大切です。食生活のポイントを学びませんか。

- 対 市内在住でおおむね65歳以上の方 講 市川里香さん(管理栄養士)
- 定 10人 問 地域包括支援センターひかり ☎(042)573-4058

### 介護予防教室 人生の最期を考える人生会議

7月22日(金)午後2時～3時30分  
生きがいセンターこいがくぼ

最期まで自分らしく生きるために、元気なうちから準備できることを考えてみませんか。

- 対 市内在住の方 講 訪問看護師 定 15人 物 室内履き
- 問 地域包括支援センターこいがくぼ ☎(042)300-6024

## ウォーキング講座

## ちよっと実行、ずっと健康



7月30日(土)  
①午前10時～11時30分  
②午後2時～3時30分  
いずみプラザ

正しいウォーキングの知識やフォームを学び、健康づくりのため、日常生活に取り入れてみませんか。

- 対 市内在住・在勤・在学・在活の方
- ①65歳未満の方②65歳以上の方

- 講 健康運動指導士
  - 定 各15人
  - 料 無料
  - 申 7月4日(月)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順
  - 物 筆記用具・飲み物・タオル
  - 託 ①未就学児4人
  - 注 動きやすい服装で参加
- 健康推進課 ☎(042)321-1801



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。