イベント 講座

新しい後期高齢者医療被保険者証（保険証）を郵送

窓口2割負担の導入に伴い、10月1日(土)から使用できる保険証を、9月中旬に簡易書留で郵送します。新しい保険証は水色です。届きましたら、氏名・生年月日・自己負担割合など記載内容をご確認ください。

→保険年金課(内319)

9月の予定表 体育施設個人開放日

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

注 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用人数・時間などの制限や施設利用ルールがあります。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(火)	
第一体育室	バドミントン＝2日・9日・16日・30日(金)16:30～21:30／スポレク広場＝3日(土)14:00～16:30／バウンドテニス＝10日・17日・24日(土)11:30～15:30／親子プレイルーム(対未就学児)＝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
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／4日(日)は市民体育大会開会式を行うため、11:30～利用可(ランニングコース含む)
けやき運動場	ターゲットバードゴルフ＝27日(火)11:00～13:00／グラウンド・ゴルフ＝2日・9日・16日・30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	グラウンド・ゴルフ＝火曜日13:00～15:00／ターゲットバードゴルフ＝3日・17日(土)11:00～13:00、8日・22日(木)13:00～15:00
ひかりスポーツセンター☎(042)595-8865　休12日・26日(月)	
第一体育室	ミニテニス＝2日・16日(金)11:30～15:30／卓球＝17日(土)9:00～13:00／スポレク広場＝17日(土)14:00～16:30／バスケットボール＝24日(土)9:00～13:00／バドミントン＝24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5日(月)	
けやき運動場一般開放	5日・12日・26日(月)15:00～17:00　¥無料
※体育施設使用状況と申し込み方法は、市HP 検索 1002609をご覧ください	

→スポーツ振興課(内278)

スポレクまつり 戸倉第一・二テニスコート無料開放

スポーツの日に、市民の方へ無料開放します。家族や友だちと一緒にテニスを楽しみませんか。

日 10月10日(祝)9:00～16:30
申 9月10日(土)9:00から直接市民スポーツセンターへ※先着順
注 1組1時間まで。中学生以下は申し込み時と利用当日それぞれ保護者同伴

→スポーツ振興課(内279)

9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間

高齢者の悪質商法被害を防ごう 見守りの力で

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。都が毎年9月に実施している高齢者悪質商法被害防止キャンペーンと連携して、高齢者ご本人への注意喚起と相談の呼びかけ、さらに周囲の人々へ見守りの大切さを知っていただく取り組みを行います。

●期間中、リーフレットの配架や特別電話相談などを実施
●高齢者の皆さんは、お気軽にご相談を
●周囲の皆さんは、消費者被害の未然防止・早期発見にご協力を

悪質商法の事例と対策

事例1 「このままだと大変なことになる」など不安をあおる言葉で契約を迫られた
対策 ●その場で判断しない ●少しでもおかしいと思ったら相談する

事例2 身に覚えのない請求がきた
対策 ●相手の電話番号が記載されていても絶対に連絡しない ●絶対に支払わない

事例3 お試し価格で購入したら定期購入が条件だった
対策 ●通信販売で商品を購入するときは、「今がチャンス」などの広告を安易に信用しない ●注文する前に、購入・返品条件をよく確認する

高齢者被害特別相談
日 9月12日(月)～14日(水) 9:30～12:00・13:00～15:30
問 消費生活相談室(内224)

→経済課(内396)

地域包括支援センターのイベント

共通事項　申 9月1日(木)から電話で各地域包括支援センターへ※先着順

いきいきサロンほんだ　認知症サポーター養成講座

9月14日(水)9:30～11:00　カフェ楽(本町3-11-15)

認知症の正しい知識を持ち、認知症の方や家族を温かく見守る応援者(サポーター)になりませんか。
対 認知症の方の対応を勉強したい方　定 10人　¥ 無料
問 地域包括支援センターほんだ☎(042)300-2339

家族介護者交流会　誰にも聞けない介護のほんね

9月14日(水)11:00～12:00　カフェ楽

日頃の介護の思いを介護者同士で話し合ってみませんか。お互いの介護からヒントを見つけたりして、ほっとする場です。
対 どなたでも　定 10人　¥ 500円(ドリンク代)
問 地域包括支援センターほんだ☎(042)300-2339

スマホを使った介護予防

9月16日(金)13:30～15:30(受付＝13:15)　光公民館

スマホの基礎を学び、介護予防アプリの活用方法も紹介します。初めての方、スマホをお持ちでない方も参加できます。生活様式の変化をチャンスに捉え、自分らしく元気に暮らす方法を学びませんか。
対 市内在住65歳以上の方　講 ソフトバンクスマホアドバイザー　定 15人
¥ 無料　問 地域包括支援センターひかり☎(042)573-4058
注 講座時は1人1台、貸出機を使用

転倒予防教室　転倒予防は体づくりから

9月28日(水)10:00～11:30　本多公民館

骨折の原因にもなる転倒を予防するための体づくりを学びませんか。
対 市内在住のおおむね65歳以上の方
講 若月照美さん(三多摩医療生協健康づくり担当)
定 30人　¥ 無料　物 飲み物・フェイスタオル(長方形のもの)
問 地域包括支援センターほんだ☎(042)300-2339
注 動きやすい靴と服装で参加。新型コロナウイルス感染症拡大の状況により中止または人数を減らす場合あり

こいがくぼサロン　いつまでも地域で元気に暮らそう

9月21日(水)14:00～15:30　都営泉町一丁目アパート集会室(泉町1-20-13)

年を重ねても地域で元気に暮らしていくためには、日頃から人とのつながりを持つことが大切です。市内にある地域のいろいろな活動を紹介します。
対 市内在住の方　定 10人　¥ 無料　問 地域包括支援センターこいがくぼ☎(042)300-6024

凡例 日 日時 場 場所・会場 対 対象 内 内容 講 講師 定 定員 ¥ 費用 申 申込方法 物 持ち物 問 問い合わせ先 HP ホームページ 検索 ページ番号検索 FAX ファクス ✉ メール 託 託児あり 催 主催・共催 注 注意事項