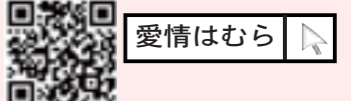


特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

はむら愛育センター『東京で子育てしやすいまち』



愛情はむら

羽村市で子育てを楽しんでいる「はむら家族」に登場していただいています。今回は「須田さんファミリー」です。

撮影場所 武蔵野公園

須田さんから一言

マイホームを探していたとき、不動産屋さんが羽村は、生活の便が良いし、水がおいしいよと教えてくれました。

子どもたちは公園が大好き。鉄棒や、うんていをしたり、ブランコに乗ったりします。夏には盆踊り、お正月には餅つきなど、行事が多いのも楽しみのひとつです。地域の方が良くしてくれて、ありがたいです。

※「東京で子育てしやすいまち」羽村市の魅力や市民記者が取材して書いた記事を市公式PRサイトで公開中！「愛情はむら」で検索してください。

問合せ シティプロモーション推進課 399

たま川兄弟 減右衛門と量右衛門のこれ知ってる？

燃やせないごみ袋をばら売りしています！の巻

減右衛門、量右衛門！燃やせないごみ袋について教えてほしいの。

燃やせないごみ袋を買ってこないと、あまり使わないのよね。

それは助かるわ。早速、買いに行ってくるね。

さうですね。

必要枚数だけ買えて、無駄にならないし、とっても便利だわ！

こつちも必要な分だけ買おうね。

※燃やせないごみ専用袋のばら売り実施店については市公式サイトをご覧くださいか生活環境課205へ

暮らし

あなたのアイデアを市政に、市長とトーク(タウンミーティング)

市長が市民の皆さんの提案を伺います。

日時 1月29日(火)午後7時～9時

会場 小作台東会館

対象 市内在住・在勤の方

※事前に予約が必要です。

※予約の枠に空きのある場合は、当日会場でも受け付けます。当日の受付は午後8時20分までです。

※申込状況により、初めて参加する方を優先する場合があります。

※1人ずつ市長と話していただきます(1人15分程度)。

※団体を代表してではなく、個人として参加してください。

※提案の内容によっては、後日回答する場合があります。

※秘密は固く守ります。安心して参加してください。

申込み・問合せ 事前に、電話または直接広報広聴課市民相談係 540へ

いる方同士で情報交換をしましょう。

介護認定を受けるきっかけや介護で戸惑うことなど、実際に介護をしている経験者から話を聞くことができます。

日時 2月13日(水)午後1時30分～3時(受付午後1時20分)

会場 コミュニティセンター2階第一研修室

対象 高齢の方を介護している家族

定員 10人程度(先着順)

共催 羽村市・地域包括支援センター

申込み・問合せ 事前に、電話または直接地域包括支援センターあさひへ

☎555-18815

第31回羽村市高齢者クラブ連合会 福祉大会

高齢の方の健康維持や日常生活の安心・安全、高齢者クラブへの加入促進などを目的に福祉大会を行います。一般の方も入場できます。

日時 2月15日(金)午後1時～(開場午後0時30分)

会場 ゆとろぎ大ホール

内容

□第一部 式典

□第二部 健康づくり講座「健康寿命と骨太寿命」のばそう！健康寿命」(講師：山田学さん(羽村整形外科)リウマチ科クリニック院長)

福祉 家族介護交流会

認知症の方など高齢の方を介護して

杏林大学共催 運動健康増進プログラム 「体力チェックと運動講座」

体力測定後、結果の解説と今後の生活に役立つ運動の方法をアドバイスします。

日時 2月9日(土)午前コース(午前10時～正午)・午後コース(午後2時～4時)

会場 スポーツセンター2階会議室・第3ホール

対象 平成30年4月1日現在20～79歳の市内在住の方

※体力測定を受けたことがある場合は、前回測定日から半年経過している方

定員 各コース20人(先着順)

持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル

■体力測定

・共通項目

健康チェック・血圧測定・握力測定・体組成測定・上体起こし・長座体前屈・膝伸展筋力

・20～64歳

・反復横跳び・急歩・立ち幅跳び

・65～79歳

開眼片足立ち・10メートル障害物歩行・6分間歩行

■結果の見かたの解説

■体力・筋力アップのための運動(実技)

講師 石井博之さん(杏林大学保健学部教授)・相原圭太さん・楠田美奈さん(杏林大学保健学部助教)

申込み・問合せ 1月16日(水)～2月8日(金)に、電話または直接保健センター 626へ

□第三部 演芸(歌謡ショー)：筍・TAKENOKO・さん、植松しのぶさん

※駐車場に限りがあります。なるべく徒歩・自転車またはコミュニティバス「はむらん」などでお越しください。

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係 177



▲筍 - TAKENOKO - さん



▲植松しのぶさん

いつまでもおいしく食べよう 口腔機能向上体操講座

口腔機能向上体操を覚えて、かむ力や飲み込む力をつけましょう。

日時 2月28日(木)午後2時～4時

会場 ゆとろぎ2階講座室

対象 65歳以上の方

定員 30人(先着順)

持ち物 タオル、飲み物、運動ができる服装と靴(外履き)

内容 口の老化を防ぐ話、口の体操

講師 糟谷弦斗さん(言語聴覚士)

1日限定 ウォーキング教室 イベント

健康的な姿勢で歩こう！正しい歩き方を講師が指導します。

日時 2月17日(日)午前11時～正午(雨天の場合2月24日(日))

会場 水上公園(親水公園)

対象 16歳以上の方

定員 20人(先着順)

参加費 500円(当日支払い)

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

申込み・問合せ 1月15日(火)～2月15日(金)(消印有効)に、スイミングセンターにある申込用紙に必要事項を記入し、郵送または直接スイミングセンター(水上公園ウォーキング教室係)へ ☎5579-3210

〒205-0011 羽村市五ノ神 319-13

※郵送の場合は、往復はがきに「住所・氏名・年齢・連絡先」を記入し、スイミングセンターへ送付してください。

※持参の場合は、祝日以外の月曜日を除く午前9時～午後8時50分です。