

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。

介護予防

筋肉つけて元気になろう
フレイル予防体操教室

高齢期に起こりやすい虚弱な状態（フレイル）を予防する体と口の筋力を新たに実施します（椅子は使いません）。繰り返し参加もOKです。

日時【保存版】

4月16日(火)	5月21日(火)	6月18日(火)
7月16日(火)	8月20日(火)	9月17日(火)
10月15日(火)	11月19日(火)	12月17日(火)
平成32(2020)年1月21日(火)		
平成32(2020)年2月18日(火)		
平成32(2020)年3月17日(火)		

※時間は各回午前9時30分～11時30分
会場 コミュニティセンター1じゅらく苑1階老人集会所
対象 65歳以上の方
定員 30人(当日先着順)
持ち物 運動できる服装、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具、緊急連絡先の控え
※体調は自己管理で参加してください。



▲準備体操の様子 (椅子は使いません)

問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 195

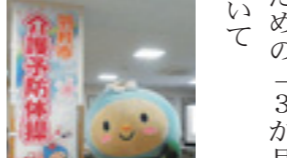
みんなで続ける！介護予防体操
説明会 (自主グループづくり)

介護予防体操でつながる仲間づくりDVDと椅子を使って体操を継続する方法を紹介します。

日時 (年3回)【保存版】

6月26日(水)	10月25日(金)
平成32(2020)年2月26日(水)	

※時間は各回午前10時～正午
会場 コミュニティセンター地下1階機能訓練室
対象 どなたでも(体操は椅子を使った体力に自信のない方向けのものを行います)
定員 15人(当日先着順)
持ち物 運動できる服装、上履き、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具
内容 介護予防、「フレイル」とは何か、椅子を使った体操実技、体操を継続するための「3か月応援メニュー」について
問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 195



▲この旗が目印だりん！

介護予防・生活支援事業
かしく利用して介護を予防！

いつまでも自立した生活を送れるよう、自分の体力や生活に合ったサービスを上手に利用しましょう。
対象 65歳以上で要支援1・2の認定を受けている方または基本チェックリストで一定の内容に該当する方
基本チェックリストとは？
心身の状況や生活についてのアン

訪問型サービス

このような場合に	サービスの内容	費用
日常の家事を支援してほしい	ホームヘルパーが訪問して食事・入浴の介助などや清掃・洗濯・調理などの日常生活の支援を行う	介護保険負担割合によって自己負担あり
玄関の段差や自宅の風呂場などを安全に移動したい	リハビリテーション専門職員が、外出や家事が自立してできるよう指導。利用期間は3～6か月間(短期集中)	無料

通所型トレーニング

このような場合に	内容	費用
定期的に体を動かしたり、人との交流をしたりしたい(送迎あり)	市が指定した事業者による、日常生活上の支援や機能訓練を行うデイサービス	介護保険負担割合によって自己負担あり
筋力トレーニングやお口の体操を身に付け体力を維持したい(送迎なし)	健康運動指導士や管理栄養士などが転倒予防や口腔機能向上などの体操を行う教室。1コース3～6か月(短期集中)	無料

ケート。介護予防・生活支援事業の利用に該当するかどうかを判断するために高齢福祉介護課の窓口で実施します。
問合せ
■要支援1・2、基本チェックリストの結果「事業該当」の方：お住まいの地区を担当する地域包括支援センターへ
■それ以外の方：高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 195

青少年活動

青少年育成活動団体の代表や指導者の皆さん 保険に加入しませんか

青少年育成団体の活動(ボランティア活動)を支援するため、団体の代表者や指導者を対象とした保険に、市の負担で加入することができます。

対象団体 市内の青少年育成団体および青少年育成を目的とした社会教育関係団体
補償内容
賠償責任補償

活動中の事故により、団体の代表者・指導者(無報酬の方)が法律上の賠償責任を負うことになった場合に救済します。

○補償限度額 対人・対物賠償共通：1事故5億円
傷害補償
活動中の事故で、団体の代表者・指導者(無報酬の方)が自ら負傷した場合に救済します。

○補償限度額 死亡・後遺障害：300万円/入院1日につき：4500円/通院1日につき3000円

申請書類
・羽村市青少年育成指導者登録名簿
・事業計画
※平成30年度の加入団体には申請書類を送付します。

※申請書類は、市公式サイトからダウンロードすることができます。
申請受付・問合せ 4月2日(火)～12日(金)、申請書類を直接市役所2階児童青少年課 263へ

15日市を開催します

焼きそばやコロッケ、和菓子、羽村米など、羽村市商業協同組合員が出店します。羽村の美味しい名産品や逸品をみつけませんか。
日時 4月15日(月)午前9時～午後3時
会場 観光案内所(羽村市羽東1-13-15)
問合せ 商業協同組合事務局 ☎ 555-5421

の提供となります。

休館日

8日(月)・9日(火)

ゴールデン・ウィークこども縁日

昔懐かしい射的や、北杜市のお米が当たるパターゴルフ、景品がもらえる卓球チャレンジなどが楽しめます。

日時 4月27日(土)～5月5日(日)の午後3時～6時

会場 羽村市自然休暇村ロビー

費用 綿あめづくり無料。1ゲーム100円。回数券あり(6ゲーム500円)。

★ゴールデンウィーク、まだ空き室あります。料金アップはありません。今すぐご予約を！

ゴールデン・ウィークの周辺情報

スパティオ クラフト市

期間 5月3日(金・祝)～5日(日)

会場 スパティオ小淵沢体験工房前広場(休暇村から車で約30分)

問合せ スパティオ体験工房 ☎ 0551-36-6121 (午前10時～午後4時 第2火曜日休館)



問合せ 自然休暇村 ☎ 0120-47-4017
携帯からは ☎ 0551-48-4017

4月の休暇村

休暇村開設30周年記念品プレゼント

今月で開設30周年を迎える羽村市自然休暇村から、宿泊の方(団体は除く)にすてきな記念品をプレゼント。記念品はチェックイン時に1部屋につき1点渡します(12月末まで実施。なくなり次第終了)。

●「開設30周年記念特別メニュー(夕食)」

4月1日(月)から提供開始!

※料金は通常食と同価格です。

※バイキングになった場合は、一部メニュー



※写真はイメージです