

西児童館

ハロウィンパーティー2008

仮装コンテスト=午後3時30分~4時(幼児)午後4時~4時30分(小学生以上)



10月25日(土) 午後2時~4時 当日会場へ 同館 31-6039

10月22日(水)午後2時~25日(土)午後2時の開館時間中に衣装作りができます。

西児童館 乳幼児のあそびひろば

ちびっこの日 開館日の午前9時~午後1時 サークルタイム 月~土曜日の午前11時30分から ちびっこの日スペシャル

どんぐりひろい=10月17日(金)午前10時30分から、お家に飾ろう=10月23日(木)午前10時30分から、10月生まれの誕生会=10月29日(水)午前11時30分から

東児童館乳幼児事業

わくわくランド(乳幼児の遊び広場) 10月20日(月)・24日(金)・27日(月)・28日(火)・31日(金)の午前10時~正午 ひよこランド(0・1歳の遊び広場) 10月22日(水)午前10時~正午

いずれも当日会場へ 親子エアロビクス 講師はOKJ Aerobic Familyの村上恵さん。

2歳以上のお子さんと保護者40組 11月7日、12月19日、1月16日、2月20日の金曜日午前10時10分~11時40分(全4回)

10月20日(月)午前9時から直接または電話で同館 44-2150へ(先着制)

むらさき子どもひろば 10月の行事(乳幼児対象)

げんきっ子ランド 月~金曜日の午前9時~11時15分 ぼかぼかわらべ(0歳~就学前) 月~金曜日の午前10時30分~10時40分

おひざでだっこのえほんタイム(0~1歳) 月~金曜日の午前11時~11時10分 かきかきお絵かきタイム(1歳~就学前)

月~金曜日午後3時~4時15分 変身!スペシャルバースデー 月~金曜日の午前11時15分~11時25分

スペシャルイベントの日を除く。お誕生会をご希望の方は、午前10時30分までに受付へ。

今月のスペシャルイベント 1歳6か月~就学前、0~1歳5か月、0歳~就学前、0~2歳未満 青空の下でおべんとうタイム=10月21日(火)午前11時15分~11時45分、運動あそび=10月22日(水)午前10時45分~11時15分、手型スタンプ=10月28日(火)・29日(水)午前11時15分~11時30分、赤ちゃんおしゃべりルーム=10月30日(木)午前11時~11時45分

弁当、飲み物、シート、手拭タオル、帽子、バスタオルまたはタオルケット、水分補給飲料、低月齢のお子さんはバスタオルまたはタオルケット

いずれも当日会場へ 同館 49-5500

家庭教育学級

楽しく食べていますか?食事を通しての家族のかかわり方

講師は聖徳大学教授の室田洋子さん。 市、五小、五小PTA 10月23日(木)午前10時~11時30分 五小ミーティングルーム

上履き 子どもの心を育てる食育~人間関係の場としての食卓・心を育てる食卓~ 講師は聖徳大学教授の室田洋子さん。 市、南浦小、南浦小PTA 10月25日(土)午前10時40分~午後0時30分

南浦小多目的室 上履き ~理由ある反抗~『親業』子どもの心の扉を開く話し方・聞き方をしていますか? 講師は親業訓練協会シニアインストラクターの山崎さち子さん。

市、五中、五中PTA 11月1日(土)午後2時~4時 五中北校舎1階多目的室

上履き 今、南極では?~ただいま!南極から帰ってきました~ 講師は独立行政法人電子航法研究所主幹研究員の新井直樹さん。

市、六小、六小PTA 11月8日(土)午前10時~正午 六小ふじみ校舎プレイルーム

上履き いずれも生涯学習課の心線3316へ



高齢者

楽しく介護セミナー

講師は古武術介護研究者・ケアマネジャーの岡田慎一郎さん、福祉住環境コーディネーター・福祉用具専門相談員の山崎善国さん。 NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹

家族介護者または介護従事者など100人、高齢者と家族など50人 古武術介護のセミナー=11月16日(日)午後3時~5時、高齢社会の暮らし方・住まい方=11月26日(水)午後6時~7時30分

弘済ケアセンター(下連雀5-2-5)市民協働センター 1,000円、500円

スリッパ、動きやすい服装 10月31日(金)(必着) 11月8日(土)(必着)までに往復はがきが必要事項(11面参照)と講座名を記入し〒181-0013下連雀3-38-4三鷹産業プラザ310号シニアSOHO普及サロン・三鷹へ(申込多数の場合は抽選)

同サロン 40-2663 「尿もれ」年だからってあきらめないで! 毎日のトレーニング(骨盤底筋体操)で尿もれを予防しましょう。

65歳以上の女性20人 11月7日(金)午後2時~4時 三鷹駅前コミュニティセンター

地域包括支援センター太郎 76-4500へ(先着制) 介護慰労金を支給します

市民税非課税世帯で、過去1年以上、次の要件をすべて満たす高齢者を在宅で介護している家族の方

要介護認定4または5、介護サービスを未利用(やむを得ない事情で7日程度の短期入所の利用は可) 市民税非課税世帯、医療機関への入院が延べ90日以内 支給額 年額10万円

介護保険被保険者証、申請する方(家族)名義の金融機関(郵便局を除く)の口座番号、入院していた方は入院期間を証明できるもの(領収書など) 印鑑を持参し高齢者支援室(市役所1階12番窓口)へ 同室の心線2625



障がいのある方

ワークショップ(体験講座) 「みんなちがって みんないい」

知的障がい者(児)への理解を深めるために、障がい児をもつ親たちで構成するキャラバン隊がワークショップ(体験講座)を行います。市内の障がい者施設の製品の展示や販売も行います。

(社福)おおぞら会 11月1日(土)午後1時~2時30分 中近東文化センター 車での来場はご遠慮ください。

当日会場へ アクティビティセンターはばたけ 32-3234 新川作業所(いくせい工房・ゆうゆう舎)の施設公開

知的障がいをもった仲間が集まり働く福祉施設(就労継続支援B型事業所)です。模擬店(お菓子)もあります。

11月1日(土)午前10時~正午、午後1時~2時 新川作業所(新川3-10-8) 当日会場へ NPO法人三鷹はなの会ワークセンター(いくせい工房) 71-5499

聴覚障がい者協会 創立30周年記念のつどい

三鷹市聴覚障がい者協会 50人 11月29日(土) 記念講演(手話講師の砂田アトムさん)アトムから見たろう文化+ =午後2時30分~3時20分、手話落語(向山秀代さん)こわい大当たり」「小ばなし、いろいろ」手話劇「ろう者のくらし~昔と今~」=午後3時30分~4時30分

芸術文化センター星のホール 500円 電話またはファクスで同会(鈴木) 32-3403・FAX 30-0833へ(先着制)



健康

目と脳スッキリ体操講座 2日間コース

俊敏に反応する感覚、バランス感覚などを高める脳トレーニング方法を体験を通して学びましょう。 65歳以上の方30人 11月4日(火)・6日(木)の午後1時~3時

総合保健センター 健康手帳、筆記用具、体操ができる服装と靴 同センター 46-3254へ(先着制、2日間参加できる方を優先)

健康栄養歯科相談のご案内

測定(身長・体重・体脂肪率・血圧など)健康相談・栄養相談・歯科相談を行います。65歳以上の方は「かむ事」や「飲みこみ」むせなど、口の機能に関する相談も受け付けます。

健康診査などの結果が基準値より高めの方。歯科相談は市の成人歯科健診または歯周疾患検診を受診した方 11月4日(火)・21日(金)、12月2日(火)・19日(金)の午後1時~2時、午後1時30分~2時30分、午後2時~3時

総合保健センター 健康手帳、健康診査の結果または最新の検査結果、医師の指示書 同センター 46-3254へ(先着制、要予約)

健康づくり相談室ミニ講座 「介護予防」

講師は三鷹市総合保健センタースタッフ 連雀地区住民協議会健康づくり推進委員会 11月7日(金)午後1時30分~3時

連雀コミュニティセンター 同センター 45-5100(木曜日・祝日休館) 多摩府中保険所からのお知らせ

専門医と保健師による個別精神保健相談 思春期相談=11月7日(金)午前9時30分~正午、アルコール相談=11月10日(月)午後2時~4時、精神保健医療相談=11月25日(火)・28日(金)午後2時~4時

武蔵野三鷹地域センターまたは三鷹市総合保健センター 多摩府中保健所 042-362-2334へ(要予約)

精神保健福祉講演会「うつ病の予防」 講師は杏林大学医学部教授の田嶋治さん。

多摩府中保健所管内に在住の方、関係機関職員70人 11月7日(金)午後2時30分~4時30分 多摩府中保健所

11月5日(水)までに同保健所地域保健係 042-362-2334へ 精神保健福祉講演会「ひきこもり~家族の対応~」

講師は愛知県立大学社会福祉学科准教授の長谷川俊雄さん。 思春期・青年期のお子さんの家族、関係者50人 11月17日(月)午後2時~4時

多摩府中保健所 同保健所地域保健係 042-362-2334へ(先着制)

健康づくり調理師研修会(全2日) 多摩府中保健所管内の調理従事者50人 講義「食品衛生の最新情報」ほか=11月19日(水)午後2時30分~5時、講話と調理実演「フルコースを食べる! 600キロカロリーのおしゃれなイタリアン」=11月26日(水)午後2時~4時

多摩府中保健所、府中市民会館 ルミエール府中 500円(試食あり) 11月14日(金)までに同保健所保健栄養係 042-362-2334・FAX 042-360-2144へ(先着制)



催し

「わいわい広場」親子で遊ぼう!

連雀地区住民協議会、三鷹市レクリエーション研究会 幼児・小学校低学年と保護者 10月25日(土)午後1時30分~3時30分

連雀コミュニティセンター 当日会場へ 同センター 45-5100

