

おやこでよって

チョコッとあつぷるーむ(6月)

①NPO法人みたか市民協働ネットワーク
①①テコンドーで産後の体型戻し=1日(木)、②簡単スクラップブック(A4フレーム編)=3日(土)、③ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=5日(月)、④子育てと働き方のバランス講座(未来マップ編)=12日(月)、⑤ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンシップ=15日(木)、⑥ハーブで心と身体のセルフケア(代謝編)=19日(月)、⑦いつでもどこでもベビーマッサージ=22日(木)、⑧カラーセラピーで子育てを楽しく!=26日(月)、いずれも午前10時30分~正午(②は午後1時30分~3時)

①首据わり~1歳6カ月のお子さんと母親、②3歳までのお子さんと保護者、妊婦、③ハイハイ前のお子さんと母親、④3歳までのお子さんと母親、妊婦、⑤⑦2~11カ月のお子さんと保護者、⑥3歳までのお子さんと母親、⑧3歳までのお子さんと保護者、妊婦

所 市民協働センター
¥1,000円(社協会員は500円)
物 長めのタオル、汗拭きタオル、動きやすい服装(靴下着用)
申 5月8日(月)~22日(月)午前9時~午後5時に申込書を三鷹市社会福祉協議会(元気創造プラザ3階)へ(申込多数の場合は抽選)

同協議会 ☎46-1108
みたか健康づくりセミナー
「見逃していませんか カラダの変化 元気をつくるセルフケア」

◆内容 体組成測定・講座「元気な人ってどんな人?どんな生活している?」、握力測定・講座「元気をつくる食習慣一コツを知って美味しく食べよう」、口腔(こうくう)機能測定・講座「老いの予防は口元から~マスク生活の中で」(全3回)

同協議会 ☎46-1108
みたか健康づくりセミナー
「見逃していませんか カラダの変化 元気をつくるセルフケア」

◆内容 体組成測定・講座「元気な人ってどんな人?どんな生活している?」、握力測定・講座「元気をつくる食習慣一コツを知って美味しく食べよう」、口腔(こうくう)機能測定・講座「老いの予防は口元から~マスク生活の中で」(全3回)

同協議会 ☎46-1108
みたか健康づくりセミナー
「見逃していませんか カラダの変化 元気をつくるセルフケア」

◆内容 体組成測定・講座「元気な人ってどんな人?どんな生活している?」、握力測定・講座「元気をつくる食習慣一コツを知って美味しく食べよう」、口腔(こうくう)機能測定・講座「老いの予防は口元から~マスク生活の中で」(全3回)

同協議会 ☎46-1108
みたか健康づくりセミナー
「見逃していませんか カラダの変化 元気をつくるセルフケア」

◆内容 体組成測定・講座「元気な人ってどんな人?どんな生活している?」、握力測定・講座「元気をつくる食習慣一コツを知って美味しく食べよう」、口腔(こうくう)機能測定・講座「老いの予防は口元から~マスク生活の中で」(全3回)

同協議会 ☎46-1108
みたか健康づくりセミナー
「見逃していませんか カラダの変化 元気をつくるセルフケア」

◆内容 体組成測定・講座「元気な人ってどんな人?どんな生活している?」、握力測定・講座「元気をつくる食習慣一コツを知って美味しく食べよう」、口腔(こうくう)機能測定・講座「老いの予防は口元から~マスク生活の中で」(全3回)

同協議会 ☎46-1108
みたか健康づくりセミナー
「見逃していませんか カラダの変化 元気をつくるセルフケア」

◆内容 体組成測定・講座「元気な人ってどんな人?どんな生活している?」、握力測定・講座「元気をつくる食習慣一コツを知って美味しく食べよう」、口腔(こうくう)機能測定・講座「老いの予防は口元から~マスク生活の中で」(全3回)

同協議会 ☎46-1108
みたか健康づくりセミナー
「見逃していませんか カラダの変化 元気をつくるセルフケア」

◆内容 体組成測定・講座「元気な人ってどんな人?どんな生活している?」、握力測定・講座「元気をつくる食習慣一コツを知って美味しく食べよう」、口腔(こうくう)機能測定・講座「老いの予防は口元から~マスク生活の中で」(全3回)

同協議会 ☎46-1108
みたか健康づくりセミナー
「見逃していませんか カラダの変化 元気をつくるセルフケア」

◆内容 体組成測定・講座「元気な人ってどんな人?どんな生活している?」、握力測定・講座「元気をつくる食習慣一コツを知って美味しく食べよう」、口腔(こうくう)機能測定・講座「老いの予防は口元から~マスク生活の中で」(全3回)

同協議会 ☎46-1108
みたか健康づくりセミナー
「見逃していませんか カラダの変化 元気をつくるセルフケア」

◆内容 体組成測定・講座「元気な人ってどんな人?どんな生活している?」、握力測定・講座「元気をつくる食習慣一コツを知って美味しく食べよう」、口腔(こうくう)機能測定・講座「老いの予防は口元から~マスク生活の中で」(全3回)

同協議会 ☎46-1108
みたか健康づくりセミナー
「見逃していませんか カラダの変化 元気をつくるセルフケア」

◆内容 体組成測定・講座「元気な人ってどんな人?どんな生活している?」、握力測定・講座「元気をつくる食習慣一コツを知って美味しく食べよう」、口腔(こうくう)機能測定・講座「老いの予防は口元から~マスク生活の中で」(全3回)

同協議会 ☎46-1108
みたか健康づくりセミナー
「見逃していませんか カラダの変化 元気をつくるセルフケア」

◆内容 体組成測定・講座「元気な人ってどんな人?どんな生活している?」、握力測定・講座「元気をつくる食習慣一コツを知って美味しく食べよう」、口腔(こうくう)機能測定・講座「老いの予防は口元から~マスク生活の中で」(全3回)

介護予防講座

「シニアのためのストレッチ教室」

①6月7・21日、7月5・19日、9月6・20日、10月4・18日の水曜日午前10時~11時30分(全8回)

①在勤を含む60歳以上の市民20人
所 福祉センター

①1,000円(社協会員は500円)
物 長めのタオル、汗拭きタオル、動きやすい服装(靴下着用)

①5月8日(月)~22日(月)午前9時~午後5時に申込書を三鷹市社会福祉協議会(元気創造プラザ3階)へ(申込多数の場合は抽選)

同協議会 ☎46-1108

みたか健康づくりセミナー

「見逃していませんか カラダの変化 元気をつくるセルフケア」

◆内容 体組成測定・講座「元気な人ってどんな人?どんな生活している?」、握力測定・講座「元気をつくる食習慣一コツを知って美味しく食べよう」、口腔(こうくう)機能測定・講座「老いの予防は口元から~マスク生活の中で」(全3回)

①大沢コミュニティセンター=6月9・16・23日、②井の頭コミュニティセンター=7月14・21・28日、いずれも金曜日午前10時30分~正午

①65歳以上の市民①30人、②20人
講 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター副センター長の植田拓也さん、管理栄養士の奈良理香子さん、歯科衛生士の①小原聖子さん、②田中妙子さん

①健康推進課 ☎24-8207
または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)

①同課 ☎24-8207



特別障害者手当などを振り込みます

2~4月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)を、5月10日(水)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。

障がい者支援課 ☎29-9234

高次脳機能障がい相談会

①5月13日、7月8日、9月9日、11月11日、令和6年1月13日、3月9日の土曜日午前9時30分~10時20分、10時30分~11時20分(1人50分)

所 福祉センター
申 障がい者支援課 ☎29-8267へ



4~7月生まれの方の特定健診・後期高齢者健診

受診票を4月下旬に送付しました。

①特定健診=4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40~75歳の方、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方

健康推進課 ☎24-8571

※4月2日以降に三鷹市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入した方や、8~3月生まれで早めの受診を希望する方は、同課へお問い合わせください。

※有料老人ホームなどに入所(入居)の方は、対象外となる場合があります。

口腔(こうくう)がん検診

①6月10日(土)

①市民50人

所 三鷹産業プラザ

①5月31日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・気になる症状を「〒181-0013下連雀3-29-4大蔵ビル1階 三鷹市歯科医師会」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)

同会 ☎45-2715



生活用品活用市

①三鷹市消費者活動センター運営協議会

①5月8日(月)午前10時~正午

所 消費者活動センター

①当日会場へ

同センター ☎43-7874

地域ケアネットワーク主催の5月のサロン(事前予約)

①ふれあいサロン・井の頭=5月9日(火)、②連雀サロン=16日(火)、③駅前 風のサロン=18日(木)、④よってらっしゃい・にしみたか=22日(月)、⑤しんなかサロン=25日(木)、いずれも午後1時30分~3時(④⑤は2時30分まで)

所 各コミュニティセンター(①井の頭、②連雀、③三鷹駅前、④井口、⑤新川中原)

①地域福祉課 ☎29-9235へ(先着制)

引きこもり支援の催し

①みたか親の会=5月10日(水)午前10時~正午、②三鷹ひきこもり合同相談会=19日(金)午後5時30分~8時30分(1組45分)

①引きこもりや不登校の家族がいる方15人、②引きこもりや不登校の方、家族・親族のことを相談したい方9組

所 みたかボランティアセンター

①当日会場へ、②5月12日(金)までに必要事項(11面参照)を同センター ☎76-1271・✉chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)

新川宿ふれあい通り朝市

①新川宿まちづくり協議会

①5月14日(日)午前8時~11時

所 新川宿ふれあい通り(新川6-4周辺)

①当日会場へ

同まちづくり三鷹 ☎40-9669

深緑吟詠剣舞大会

特別番組 戦国武将「武田信玄」

一映像 剣舞 吟

①三鷹市吟詠連盟

①5月14日(日)午後1時~4時30分

所 三鷹市公会堂光のホール

①当日会場へ

同連盟 ☎32-5566

おとな絵本ラウンジ第80回 トークテーマ「ともだち」

①5月14日(日)午後2時~3時30分

①20人

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

①5月13日(土)午後5時までに同ラウンジホームページ ☎https://otonaehon.jimdofree.com/へ(先着制)

同星と森と絵本の家 ☎39-3401

市民歩こう会 新緑の奥多摩むかし道

一歴史ある街道を歩く

①5月21日(日)午前7時30分JR三鷹駅南口集合~ JR奥多摩駅~奥多摩湖~ JR奥多摩駅(行程約10km、雨天中止)

①在学・在勤を含む小学生以上の市民50人程度(小・中学生は保護者同伴)

①交通費実費(約2,500円)

物 タオル、帽子、雨具、ごみ袋、リュックサック、動きやすい服装、敷物、昼食

①5月15日(月)までに参加者全員の必要事項(11面参照)、あれば健康上気になることをスポーツ推進課 ☎29-9863・✉supotsu@city.mitaka.lg.jpへ(1グループにつき5人まで申込可。申込多数の場合は抽選)

専門職による介護者のための「介護なんでも相談室」

①5月26日(金)午後2時~2時50分、3時~3時50分(1人50分)

①市内の介護者

所 福祉センター

①5月24日(水)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

国蝶オオムラサキ見学会

①7月1日(土)午前8時15分~11時30分、午前9時50分~午後1時5分、1時5分~4時20分

①多摩地域に在住・在学・在勤の方各回60人

所 JR青梅線河辺駅集合~谷戸沢処分場(日の出町)~河辺駅解散

①6月12日(月)(必着)までに参加者全員の必要事項(11面参照)・性別を「〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642 東京たま広域資源循環組合」・☎https://www.tama-junkankumiai.com/へ(申込多数の場合は抽選)

同組合 ☎042-597-6152

アフタヌーン・ミニコンサート

みたかジュニア・オーケストラの爽やかな演奏をお楽しみください。

①7月23日(日)午後3時~3時30分

①25人

所 山本有三記念館



みんなでつながる「老い支度」

耳(補聴器の話)

①5月16日(火)午前10時~11時30分

所 山中地区公会堂

講 ㈱三和製作所の新井俊匡さん

物 動きやすい服装、タオル、室内履き

①連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

高齢者の生活相談室(事前予約)

①5月19日(金)午後1時~3時

①介護や認知症について聞いてみたい方、1人暮らしで生活に心配がある方

所 連雀コミュニティセンター

①連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ