

福祉



転倒予防・体力向上教室

いつまでも元気に暮らしたいと思いませんか。転倒予防と体力づくりのための話や自宅でできる体操を紹介します。体力に自信のない方でもできる内容です。

ぜひ、参加してください。

▼日時 11月18日(水)・25日(水)・12月2日(水)・9日(水) (4回コース) 午後1時30分～3時30分
／会場 スポーツセンター2階第3ホール／対象 市内在住の65歳以上の方／定員 30人(先着順)／参加費 無料
／服装・持ち物 運動できる服装・汗拭きタオル・飲み物
◎申込み・問合せ 事前に、電話または直接高齢福祉介護課地域包括支援センター係☎197へ(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時)

施設から



スイミングセンター

☎579-3210

トレーニングプログラム

いきいき健康サークル

運動不足解消・転倒防止に効果的な、無理のない簡単な筋力トレーニングやストレッチを行います。トレーニングが初めての方でも安心して気軽に行えます。

▼日時 毎週木曜日午後2時～3時／参加費 1回500円

ベリーシェイプダンス

音楽に合わせてながら普段動かさない肩・腰・お腹周りを動かし、骨盤周辺を中心に全身の血行をよくしていきます。インナーマッスル(深層筋)を鍛え、内臓脂肪が付きにくい体を作っていきます。

▼日時 毎週金曜日午前9時30分～10時30分／参加費 1回800円

共通

▼会場 2階会議室／定員 20人(先着順)／持ち物 運動できる服装・タオル・飲み物

物／申込み 当日、直接2階サウナ受付へ
※祝日は行いません。

プール 誰でもスキルアップレッスン

それぞれの目標やレベルに合わせて行います。初心者、さらに上達したい方、いろいろな泳法に挑戦したい方など、気軽に参加してください。

▼日時 11月5日(木)～12月24日(木)の毎週木曜日○大人クラス：午後4時～4時50分○子どもクラス：午後5時～5時50分／対象 ○大人クラス：高校生以上○子どもクラス：小・中学生／参加費 1回500円(入場料・保険料込み)

／持ち物 水着・水泳帽・タオルなど／申込み 当日、直接プール受付へ
※小学生は保護者の送迎が必要です。

アクアビクス(水中エアロビクス)

泳げなくても大丈夫！水の中で楽しく体を動かしませんか。

▼日時 11月5日(木)～12月24日(木)の毎週木曜日午後3時～

3時50分／対象 16歳以上の方／定員 35人(先着順)／参加費 ○市内在住・在勤の方：400円○市外の方：600円(いずれも保険料・入場料込み)／持ち物 水着・水泳帽・タオルなど／指導者 NPO法人羽村市体育協会スポーツトレーナー／申込み 当日の午後1時50分～2時50分に、直接プール受付前へ

社会福祉協議会から

ハギレを使った小物づくり講習会

不用なハギレなどもちよつとした工夫で、新しくすてきな一品に生まれ変わり、チャリティーなどにも活用できます。今回は、グラニーバッグ作りに挑戦します。

▼日時 11月13日(金)・20日(金)・27日(金) (全3回) 午後1時～3時／会場 福祉センターポランテシア活動室／対象 市内在住・在勤の方／定員 25人(先着順)／参加費 200円／持ち物 裁縫用具(持ち主がわかるようにしてください)

シルバー人材センターから

カギ針で編むニットの帽子

秋冬に大活躍！カントン・おしゃれなニット帽を編んでみませんか。丁寧に指導します。編み物初心者の皆さんも安心して参加してください。

▼日時 11月20日(金)午前10時～午後2時／会場 シルバー人材センター／定員 10人(先着順)／費用 1500円／持ち物 カギ針(7号または8号)・昼食
◎申込み・問合せ 11月5日(木)まで(土・日曜日、祝日を除く)の午前8時30分～午後5時に、電話または直接シルバー人材センターへ☎554-15131

官公署などから

第25回西多摩地域広域行政 圏体育大会とスポーツフェ スタを開催します

今年で25回目を迎える西多摩地域広域行政圏体育大会は、西多摩地域在住の皆さんの、皆さんによる、皆さんのための体育大会です。10月25日(日)に各競技会場で熱戦が繰り広げられます。皆さんの応援をお願いします。

※競技会場など詳しくは、問い合わせてください。

体験型イベント

「スポーツフェスタ」

日ごろ、触れることの少ないスポーツ体験を通じて、新しい「出会い」や「発見」をしませんか。

▼日時 10月24日(土)午前10時～午後3時／会場 青梅市総合体育館／参加費 無料／持ち物 運動できる服装・室内用運動靴

■体験できるスポーツ(予定)

スポーツ吹矢・フライングディスク・ラインナップ・ボッチャ・キンボール・ユニカー

ル・フロアホッケー
※直接会場へお越しください。

◎問合せ 西多摩地域広域行政圏体育大会実行委員会事務局 ☎0428-24-7721

法テラス巡回無料法律相談

法テラスと東京三弁護士会(東京弁護士会・第一東京弁護士会・第二東京弁護士会)多摩支部の共催で、弁護士による無料法律相談(予約制)を行います。

▼日時 11月20日(金)午後4時30分～7時40分(1人30分以内)／会場 羽村市役所1階市民相談室／定員 10人(先着順)

◎申込み・問合せ 10月20日(火)から、電話または直接羽村市広報広聴課市民相談係☎199へ(土・日曜日、祝日を除く) 午前8時30分～午後5時)



不安を安心に 多摩パブリック 法律事務所無料法律相談会

多摩パブリック法律事務所は「市民の法的かけ込み寺」として東京弁護士会による支援のもと設立された法律事務所です。創立7周年を記念して、弁護士による無料法律相談会を行います。気軽に相談してください。

▼日時 11月14日(土)午前10時～午後4時(1枠30分)／会場 多摩パブリック法律事務所(立川市)／定員 48人(予約制・先着順)

◎申込み・問合せ 10月26日(月)から、電話で多摩パブリック法律事務所へ☎548-2450(土・日曜日、祝日を除く) 午前9時30分～午後7時)

裁判所の調停委員による無 料調停相談会

家庭内・親族間のもめごとや、土地建物、金銭債務、交通事故などのもめごとについて、弁護士を含む調停委員が相談員となり、無料で相談に応じます。秘密は厳守します。気軽に相談してください。

▼日時 11月7日(土)午前10時～午後3時30分／会場 立川市女性総合センター5階
※受付は先着順です。直接会場へお越しください。

◎問合せ 東京簡易裁判所訟廷管理係☎03-5819-0267

自賠責保険・共済への加入を

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられています。

自賠責保険・共済への加入なしで運行することは、法令違反となります。注意してください。

◎問合せ 国土交通省関東運輸局自動車交通部旅客第一課 保障係☎045-211-7245

在宅療養市民講演会

住み慣れた西多摩で最期まで自分らしく生きる
高齢化社会が進む中、今後、介護や医療を必要とする方の

増加が予想されています。西多摩保健所では、最期まで自分らしく暮らすための生き方を考える講演会を行います。

▼日時 11月17日(火)午後2時～4時／会場 福生市さくら会館3階ホール／対象 西多摩地域在住の方および関係機関など／参加費 無料／講師 高林克己さん(医療法人社団 鼎会三和病院顧問、千葉大学医学部附属病院 前副院長)

◎申込み・問合せ 11月10日(火)までに、電話またはファクスで西多摩保健所企画調整課企画調整係へ☎0428-216141 FAX 0428-2313987

東京都最低賃金改正

平成27年10月1日から、東京都最低賃金が時間額907円に改正されました。都内で働くすべての労働者に適用されます。

◎問合せ 東京労働局労働基準部賃金課☎03-3512-1614(直通)／東京都最低賃金総合相談支援センター ☎0120-311-615