

出前講座
みんなで続ける！介護予防体操

椅子を使ったスロー筋トレ、その体操を収録したDVDの活用法の紹介、リハビリテーションの専門家のアドバイスがセットになった出前講座です。

日時 土・日曜日、祝日を除く午前9時30分から午後3時までの間（約1時間30分、要申込み）

※実施日の1か月前までに要相談。

会場 パイプ椅子とコンセンソなど

が用意できる場所（市内）

対象 おおむね65歳以上で10人以上の参加が見込める団体

※町内会や老人クラブ、趣味サークルなどの団体単位でなくても、出前講座を開くために一時的に作った団体でも対象となります。

講座の特徴

○歩く・またぐ・腕を上げるなど、生活動作をスムーズにする効果のある筋トレを紹介。

○椅子を使って安全に、体力のない方もできる体操です。

○出前講座後に、講師いらずで地域で自主的に継続できる方法を提案します。

講師 理学療法士などリハビリテーション専門職・保健師など

※申込方法など詳しくは問い合わせ

ください。

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係④178

健康

大人の風しん予防接種

風しんに対する免疫のない女性が妊娠中に感染すると、先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれる場合があります。対象の方が風しんの予防接種を受ける場合に、接種費用の一部を助成します。

対象 東京都などが行う風しん抗体検査の結果が低抗体価であった市内

在住の19歳以上の方で妊娠を予定または希望している女性

接種方法 保健センターで申込後、市内の指定協力医療機関で事前に予約し「風しん抗体検査申込書、予防接種決定通知、接種時の住所・年齢が確認できる身元確認書類」を持参して抗体検査を受けてください。結果が低抗体価であった場合に、予防接種を受けることができます。

※事前に自身で抗体検査を受け、低抗体価であると確認できる場合は、抗体検査を省略することができます。

※指定協力医療機関について詳しくは、市公式サイトをご覧ください。

※事前

体価である

体検査を省略

は、市公式サイト

助成金額

■麻しん風しん混合ワクチン：5000円

■風しんワクチン：3000円

※妊娠している方およびその可能性がある方は、接種を受けることができません。接種後2か月間は、妊娠を避ける必要があります。

申込み・問合せ 平成31年3月29日（金）

までに、所定の申込書に記入し、郵送または直接保健センター④623へ

〒205-0003 羽村市緑ヶ丘5-5-2

イベント

「ゼロからはじめる演劇ワークショップ」参加者募集

演劇に関心があるけれど、きつかけがわからない。自分を変えたい！少しでも関心がある方、ゼロからはじめるこの機会にぜひ、参加してください。

この企画はHAMURAメリーリボン演劇祭関連事業です。

日時 6月8日（金）・15日（金）・22日（金）・29日（金）、7月6日（金）（全5回）の午後7時～9時

会場 ゆとりぞぎ

対象 高校生以上（市内在住・在勤・在学の方優先）

定員 15人（申込多数の場合は抽選）

費用 1000円（全5回分）

内容 演劇の基礎（発声練習から）

講師 劇団宙

主催 羽村市教育委員会

申込み・問合せ 5月15日（火）までに、

電話または直接ゆとりぞぎへ ☎570-0707（祝日以外の月曜日を除く午前9時～午後8時）

メンズキッチン〜意外と簡単！手作りしゅうまい〜

料理初心者でも簡単にできる、柔らかなでジューシーなしゅうまいを紹介！

日時 6月7日（木）午前9時30分～午後0時30分

会場 保健センター

対象 市内在住の男性（料理初心者大歓迎）

定員 20人（先着順）

費用 300円

持ち物 三角巾（バンダナなど）・エプロン・筆記用具・健康手帳（持っている方）

※みそ汁塩分測定を希望する方は、みそ汁50mlを持参してください。

内容 健康講座と調理実習

講師 管理栄養士・保健師

申込み・問合せ 5月7日（月）から、電話または直接保健センター④625へ