

イベント

発表のひろば「いきいき展」

高齢者在宅サービセンタールイの里の「いきいき講座・ボランティア講座」の受講生が、1年間の成果として作品の展示・発表会を行います。

前期 日時 2月16日(金)〜18日(日)の午前10時〜午後4時(18日(日)は午後3時まで)

会場 プリモホールゆとろぎ展示室、小ホール

◇展示 華道、水墨画、七宝焼、俳句、絵手紙、書道

◇実演 2月17日(土)午前11時〜午後4時 小ホール

大正琴、詩吟(神風流)、ハーモニカ、ストレッチ体操、民謡体操、すみれ会(レクリエーションダンス)

後期 日時 2月23日(金・祝)〜25日(日)の午前10時〜午後4時(25日(日)は午後3時まで)

会場 プリモホールゆとろぎ展示室 ◇展示 陶芸、フラワーアレンジメント、水彩画、写真

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係 ①75/いこいの里 ☎578-0678

四季のウォークII 「時をつなぐ」人気観光スポット 小江戸「川越」を散策

グループに分かれ、菓子屋横丁、川神社、喜多院など見どころ満載の人気観光スポット・川越をウォーキングします。

日時 3月24日(日)午前9時(西武新宿線 本川越駅東口集合)〜正午(予定)(雨天中止・小雨決行)

※受け付け後、随時スタートします。コース 本川越駅〜蓮馨寺〜菓子屋横丁〜時の鐘〜氷川神社〜三芳野神社〜喜多院(約5km・120分程度)

対象 市内在住・在勤でコースを一人で歩ける方

定員 40人(申込順) ※参加費は無料ですが、往復の交通費は自己負担です。

持ち物 歩きやすい服装・靴、携帯電話(持っている方)、雨具、飲み物、保険証の写しなど

共催 羽村市教育委員会・羽村市スポーツ推進委員協議会

申込み・問合せ 2月16日(金)〜3月19日(火)に「住所、氏名、連絡先(電話番号)」を電話、ファクス、Eメールまたは直接、S&Dスポーツアリーナ羽村 ☎555-0033

講座・講演会

参加者募集！認知症サポーター ステップアップ講座

「認知症のことをもっと知りたい」「認知症の方への接し方を学びたい」「ボランティア活動をしたい」といった声に応える講座です。

日時 3月13日(水)午前10時〜午後0時30分

会場 プリモホールゆとろぎ2階講座室

対象 認知症サポーター養成講座を受講済みの市内在住・在勤・在学の15歳以上の方

定員 20人(申込順)

内容 ①認知症の基礎知識・理解をさらに深める ②認知症の人と介護者の気持ちを考える ③認知症ケアの実際 ④認知症支援ボランティアについて

健康

羽村市国民健康保険加入者対象 運動が苦手な方でも大丈夫 「春のウォーキングセミナー」

生活習慣病の予防は体力向上がカギです。体力アップを目指した運動効果の高いトレーニングメニューを紹介します(運動実習あり)。

日時 3月15日(金)午後2時〜3時30分(受け付け：午後1時45分から)

会場 プリモホールゆとろぎレセプションホール

対象 セミナー当日に羽村市国民健康保険に加入している40〜74歳の方

定員 10人程度(申込順) ※当日は特定保健指導対象者20人と合同実施予定

持ち物 筆記用具、飲み物、動きやすい服装・靴

問合せ 土木課公園管理係 ☎283

公園通信 はむらじかん

大人も子どもも公園に行こう！

ポットラックプロジェクト

これまでのポットラックワークショップで生まれた公園を面白くするプログラムや、マルシェ・キッチンカー、物々交換会など 持ち寄りイベントがもりだくさん！ どなたでもどうぞ！

3月2日(土) トーク イベント 3月3日(日) イベント

※時間など詳しくは下の二次元コードから

会場 S&Dスポーツパーク 富士見子ども広場



★3月2日(土)の〈ポットラックトーク〉は「地域における居場所づくりと公園の可能性」をテーマにトークセッション！参加希望の方は、2月26日(月)正午までに、上の二次元コードから申し込んでください。



【トークセッション】 ゲスト 山崎 亮さん(コミュニティデザイナー)

ムときわ木の里 申込み・問合せ 2月16日(金)〜3月11日(月)の午前9時〜午後5時に、電話、Eメール、応募フォームまたは直接、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 ☎456



内容 正しいウォーキングとは？ラダートレーニングとインターバルトレーニングなど 講師 神谷 具巳さん(医療法人社団和風会メディカルフィットネス事業部)

有効期間満了後も引き続き助成を受けるためには、更新手続きが必要です。桃色の医療券をお持ちの方は、有効期間満了までに更新手続きを行わないと資格喪失となり、再認定は受けられません。更新時期でなくても、住所、氏名、健康保険が変わった場合は、変更手続きが必要です。

医療券(気管支ぜん息等)の更新・変更手続きを忘れずに

■大気汚染医療費助成制度 都内に1年(3歳未満は6か月)以上住んでいる18歳未満で気管支ぜん息等にかかっているなど、要件を満たす方に、医療費(保険適用後の自己負担分)を助成しています。

※必要書類は、有効期間満了の約2か月前に東京都から送付されます。 ※医療券があっても月額6000円までは自己負担となります。 ※詳しくは、東京都保健医療局ウェブサイトを確認するか、問い合わせください。

手続き提出先 健康課(保健センター内) ☎623 問合せ 東京都保健医療局環境保健衛生課 ☎03-5320-4491

はむりん何りんいるかなクイズ



2月15日号のあちこちに、私が隠れているりん♪ 今回は、この私も入れて12りん隠れているよ！ 全部見つけられるかな。ベビーの私や違う衣装の私も入れてね！ ※答えは11ページだりん♪

状況により、施設が休館したり、事業などが変更・延期・中止になる場合があります。最新情報は、市公式サイト・各施設のウェブサイトなどで確認してください。

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前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。