## 費用の記載のない事業は無料です

### 高齢者等の見守りをお願いします

最近、顔を見ない、明かりがつかない、郵便物や新聞がたまっているなど気になるサインを見かけたら市役所へご連絡ください。

身近な地域での見守り、支え合いをお願いします。

【連絡先】

| 内容 | 連絡先 | 電話番号 |
|---|---|---|
| 高齢者のこと | 介護福祉課地域包括支援センター係 | 551・1537 |
| 障害のある方のこと | 障害福祉課 | 551・1742 |
| 子どものこと | 子ども家庭支援センター | 539・2555 |
| 乳幼児のこと | 保健センター | 552・0061 |

### 介護者交流「おれんじパーク」

認知症高齢者や、その家族の方の支援をしている方、日ごろの悩みや困っていることなどを、介護経験者の方などと一緒に話してみませんか。

【日時】3月5日(土)午後2時～4時ごろ（時間内に気軽にお立ち寄りください。）

【場所】市役所1階情報コーナー

【問合せ】介護福祉課地域包括支援センター係☎551・1537

### 高次脳機能障害専門相談

脳卒中や交通事故のあと、新しいことが覚えられなくなった、感情や欲求のコントロールがしにくい等の原因は、もしかしたら「高次脳機能障害」かもしれません。ご家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。

①【日時】3月8日(火)午後2時～4時

②【日時】3月22日(火)午後2時～4時

〈①②共通〉

【場所】市役所

【対象】高次脳機能障害の当事者および家族等

【相談員】作業療法士等

【申込み】2月18日(木)から障害福祉課☎551・1742へ。

### ご利用ください 乳幼児ショートステイ

保護者の方が病気、出産、看護、冠婚葬祭、心身のリフレッシュ等でお子さんを家庭で一時的に養育できないとき、市が委託する施設で短期間お預かりします。

【対象】市内在住の生後57日から小学校就学前の乳幼児

【利用期間】1回につき原則として7日以内

【利用料】宿泊保育（1日）4，000円、日中保育（11時間未満）3，000円

【利用施設】社会福祉法人東京恵明学園

【申込み】印鑑をご持参のうえ、子ども家庭支援センター（子ども応援館1階）☎539・2555、市役所1階8番子ども育成課子育て支援係☎551・1737へ。

### 目指せ学校の人気者！ ダブルダッチ体験教室

基礎からスタートして、かっこいい技がきめられるまで、先生2人が丁寧に教えます。なわとびが苦手でも、すぐに跳べるようになります。一緒にマスターして、人気者を目指そう！

【日時】3月3日～31日の毎週木曜日午後4時～5時の全5回

【場所】中央体育館多目的室

【対象】小学1～6年生

【定員】先着15人

【参加費】申込時に500円と毎回使用券70円

【指導】稲葉洸太氏・狩野敬介氏（福生市体育協会スポーツ指導員）

【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、水分補給できる物（ふた付）、タオル等

【申込み】2月17日(水)～28日(日)までに申込用紙を記入のうえ、参加費を添えて、中央体育館（☎552・5511）窓口へ。

### 初心者テニス教室 参加者募集

一連の基本動作を確認して、ゲーム形式の練習を行います。

【日時】3月12日・19日・26日、4月2日の土曜日午前9時～11時の全4回

〈予備日〉4月9日・16日・23日の土曜日

【場所】武蔵野台テニスコート

【対象】市内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者（中学生不可）

【定員】先着40人

【参加費】1，500円（初回に集金）

【主催】福生市テニス協会

【指導】同協会会員

【申込み】2月17日(水)から3月4日(金)までに、「初心者テニス教室参加希望」と明記のうえ、住所・氏名・電話番号を記載して、メールで福生市テニス協会(fussa.tennis.1@gmail.com)へ。お近くの同協会会員への直接申込みも可。

### 公民館本館事業　福庵でおもてなし　盆栽ワークショップ

#### ▼～小さな鉢に大きな宇宙「盆栽」を楽しもう～

手入れ方法を学んで、庭や部屋のアクセントとして楽しんでみませんか。最終日は好きな植物で鉢植えを作ります。

【日時】3月20日・27日、4月3日・10日の日曜日午前10時～正午（講義・実技）

【場所】茶室福庵

【定員】先着20人（4回とも参加できる方優先）

【講師】細淵謙藏氏（園芸研究家、福生さつき愛好会相談役）

【申込み】2月17日(水)午前9時から公民館事務所☎552・2118へ。

### 親子アウトドア講座

野外での活動は親子で一緒に考え学ぶ機会がたくさんあります。やさしい野外料理や外遊びをしながら、親子の関係を深め、野外活動の楽しさを見つけましょう。お父さんもぜひご参加ください！

【日時】3月6日(日)午前10時～正午・20日(祝)午前9時～午後2時

※初回はミーティング、2回目は野外実習

【場所】6日はさくら会館第2集会室、20日は多摩川中央公園

※雨天時は市民会館・公民館調理室

【対象】市内在住・在勤の方と4歳から小学生のお子さん

【定員】親子先着5組

【費用】材料費500円、保険代200円※一人分

【持ち物】初回にお知らせします。

【講師】田中伸英氏（レクリエーションインストラクター）

【申込み】2月18日(木)午前9時から公民館事務所☎552・2118へ。

### 市民のひろば

【会員募集】

**▼スィートベル**

ハンドベル（ミュージックベル）の演奏を楽しみましょう。初心者も歓迎。

【日時】毎月3回木曜日午前10時～正午

【体験会】3月17日(木)・24日(木)

【場所】市民会館・公民館音楽室

【月会費】3,000円

【問合せ】菅谷☎551・4700、増田☎539・2533

【催し物】

**▼桃の節句茶会**

お茶とお菓子をごゆっくりお楽しみください。

【日時】3月6日(日)午前10時～午後3時

※お菓子がなくなり次第終了

【場所】茶室福庵

※直接会場へ。

【定員】100人

【費用】1,000円

【問合せ】福生市茶道連盟・山下☎553・4459

### 中央体育館事業　☎552・5511

| | 教室名 | 対象 | 曜日 | 時間 | 期間 | 定員 | 参加費 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ① | 火曜モーニングエアロ（12回） | 18歳以上の方 | 火 | 午前10時～11時 | 4月5日～6月28日（5月3日はお休み） | 30人 | 初回1,200円と毎回使用券150円 |
| ② | 火曜ヨガ（13回） | | | 正午～午後1時 | 4月5日～6月28日 | 40人 | 初回2,600円と毎回使用券150円 |
| ③ | シニア健康体操（12回） | 50歳以上の方 | | 午後1時30分～2時30分 | 4月5日～6月28日（5月3日はお休み） | 25人 | 初回1,200円と毎回使用券150円 |
| ④ | 火曜健康ストレッチ（12回） | 18歳以上の方 | | 午後2時40分～3時40分 | | | |
| ⑤ | ナイトストレッチ（13回） | | | 午後7時30分～8時30分 | 4月5日～6月28日 | 20人 | 初回1,300円と毎回使用券150円 |
| ⑥ | 水曜モーニングエアロ（12回） | | 水 | 午前10時～11時 | 4月6日～6月29日（5月4日はお休み） | | 初回1,200円と毎回使用券150円 |
| ⑦ | リラックスストレッチ（12回） | | | 午後2時～3時 | | | |
| ⑧ | ジュニアダンス（12回） | 小学1～6年生 | | 午後5時～6時 | | 15人 | 初回1,200円と毎回使用券70円 |
| ⑨ | ナイトヨガ（13回） | 18歳以上の方 | | 午後8時～9時 | 4月6日～6月29日 | 40人 | 初回2,600円と毎回使用券150円 |
| ⑩ | 若草健康体操（12回） | 高齢者 | 木 | 午前9時30分～10時50分 | 4月7日～6月30日（5月5日はお休み） | 25人 | 初回1,200円と毎回使用券150円 |

【持ち物】運動できる服装・室内用運動靴（①、③、⑥、⑧、⑩のみ）・水分補給できる物（ふた付）・タオル

【申込み】3月1日(火)（必着）までに、中央体育館窓口、電子申請または往復はがきに教室名・氏名（ふりがな）・生年月日・住所・電話番号・返信用宛名（往復はがきのみ）を記入し、〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館へ（申込み多数の場合は抽選）。

**【福生市商工会の移転について】**もくせい会館（商工会館）の建替工事に伴い、福生市商工会が移転しました。【移転先】福生市志茂210（ＮＴＴ福生ビル1階）【問合せ】商工会☎551・2927