

作業療法学生による 認知症予防講座

日程・内容 下表のとおり
時間 午後1時30分～3時
会場 市役所2階会議室
 ※10月9日は福祉センター
対象 認知症予防に関心がある方
講師 多摩リハビリテーション学院専門
 学校作業療法学科教員・学生
定員 各回先着15人(予約制)
費用無料
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、
 筆記用具
申し込み 電話で社会教育課へ

日程(土曜日)	内容
9月4日	心も体も活性化!おうち時間で認知症予防!
9月11日	自宅でできる楽しい脳トレ体操!
9月18日	認知症予防ができるゴロゴロすごろく!
10月2日	3種のレクリエーション盛り合わせ
10月9日	瞬発力でアスリートを超えよう!

児童扶養手当の現況届8月中に提出してください

児童扶養手当を受けている方は、8月中に現況届の提出が必要です。提出しないと、11月分以降の手当が受けられなくなります。該当する方には、8月上旬に案内通知を送付しますので、必ず提出してください。
 現在、所得制限を超えて支給停止となっている方も前年の所得状況によっては支給となる可能性がありますので、必ず提出してください。
 ※受付期間までに案内通知が届かない場合は、ご連絡ください。

専用窓口を設置します

受付期間 8月2日(月)～13日(金) ※7日～9日を除く
受付時間 午前8時30分～午後5時 ※5日、12日は8時まで
受付場所 子育て推進課(市役所1階)
持ち物 児童扶養手当証書(現在支給を受けている方)、養育費等に関する申告書、一部支給停止適用除外事由届出書および添付資料(該当する方のみ)
 ※その他の必要書類(該当する方のみ)は、案内通知をご覧ください。

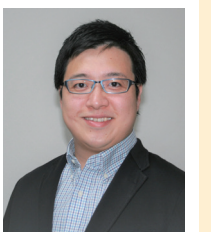
**低所得の子育て世帯に対する
 子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)の申請**
 公的年金を受給していることにより令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方や、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変したことにより受給資格がある方は申請が必要です。申請は令和4年2月28日まで(必着)です。詳細は市ホームページ(記事ID...33268)をご覧ください。

問い合わせ 子育て推進課助成係

介護予防講演会 いつまでも元気はつらつ! 〜今日から始めるフレイル予防〜

コロナ禍のため、自宅にこもりきりになっていませんか。動かないことが続く、心や体、頭の働きが低下します。いつまでも元気はつらつであるためには、重要な、運動・食事・社会との関わりなどについて分かりやすくお伝えします。

日時 8月30日(月) 午後2時～3時30分
会場 市役所2階204、206会議室
対象 市内在住の方
講師 東京都健康長寿医療センター研究所 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 植田拓也氏
定員 先着35人程度(予約制)
費用無料
申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ



東京都シルバーパス更新手続き

更新手続きは郵送で
 今年度の東京都シルバーパスの更新手続きは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、昨年度と同様に郵送により行います。
 新しいシルバーパスの有効期限は、発行日より令和4年9月30日となります。

現在シルバーパスをお持ちの方
 △8月中旬に(一社)東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」が届きます。(赤い封筒または青い封筒)
 △更新を希望する方は、「ご案内」を必ず確認のうえ、手続きをお願いします。

70歳以上で新規発行を希望する方
 △最寄りのバス営業所で手続きをお願いします。詳しくは、お問い合わせください。
問い合わせ (一社)東京バス協会・シルバーパス専用電話 ☎03-5308-6950(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)、市高齢者支援課地域支援係

健康寿命のびる教室

教室で出会う仲間と一緒に、気軽に楽しく身体や頭を動かし、健康寿命をのびませんか。

日時 9月1日～11月10日の水曜日(10回) 午後2時～3時30分
 ※祝日を除く
会場 ネットたまぐーセン ター研修室B
対象 次の要件をすべて満たす方
 ※定員を超えた場合、初め

内容 健康運動指導士による運動機能向上トレーニングの知識と実践、栄養や口腔ケアに関する講話等
費用無料
服装・持ち物 動きやすい服装、屋外用運動靴、飲み物、筆記用具
申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ

認知症予防 脳イキイキ教室

仲間と一緒に認知症予防の講話を聞いたり、脳を活性化する体操等を行います。

日時 9月2日～10月14日の木曜日(6回) 午後2時～3時45分
会場 福祉センター第1、3会議室
対象 次の要件をすべて満たす方
 ※定員を超えた場合、初め

内容 市内在住の方
 △65歳以上の方
 △原則として全日程参加できる方
費用無料
服装・持ち物 動きやすい服装、屋外用運動靴、飲み物、筆記用具
申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ

妊婦歯科健診 赤ちゃんのために お口の中の健康チェック

妊娠中に1度、お口のチェックをしましょう。

日時 8月19日(木) 午後1時30分～3時30分
会場 健康センター2階
対象 安定期の妊婦
内容 歯科健診、歯磨き指導

定員 先着10人(予約制)
費用無料
持ち物 母子手帳、歯ブラシ
申し込み 電話☎23-2191で健康センターへ

子育てひろば とことこ「ゲームで遊ぼう」

簡単なゲームで楽しみましょう。

日時 8月11日(水) 午前11時～11時30分
会場 下長瀬自治会館2階 大広間
対象 未就学児の親子、妊娠中の方

定員 先着10組
費用無料
直接会場へ
その他 駐車場あり
問い合わせ 長瀬保育園 ☎22-8102、市子ども家庭支援課支援係

ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

日時 9月2日(木) 午前10時～11時10分
会場 健康センター3階
対象 4～5か月児の保護者
講師 管理栄養士、歯科衛生士
定員 先着10組(予約制)
費用無料
内容 離乳食の始め方、作

持ち物 お子さん同伴の場合、バスタオル、ミルク(お湯も含む)、おむつなど、外出時に必要なもの
申し込み 電話☎23-2191で健康センターへ

モグモグカミカミクラス(離乳食教室・中後期)

日時 9月1日(水) 午前10時～10時50分
会場 健康センター3階
対象 6～9か月児の保護者
講師 管理栄養士
定員 先着10組(予約制)
費用無料
内容 離乳食の進め方と7か

持ち物 お子さん同伴の場合、バスタオル、ミルク(お湯も含む)、おむつなど、外出時に必要なもの
申し込み 電話☎23-2191で健康センターへ

学校閉庁日の実施にご理解とご協力を

市内小・中学校では、省エネルギー対策と教職員の健康増進を図るため、学校閉庁日を実施します。期間 市ホームページ(記事ID:23195)参照
 期間中は、学校内に教職員が不在となります。転出入の手続きや相談等は、期間外にお願いします。

緊急時は、指導室または教育総務課へご連絡ください。また部活動は原則実施しません。
問い合わせ 指導室教職員係

