

介護予防サポーター講座を開催

いきいきと健康に暮らすコツ、学べます！

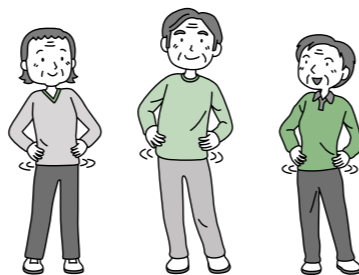


介護予防や認知症の正しい知識を学ぶ講座を開催。全6回に参加した人には修了証を発行します。ぜひご参加ください。

とき/ところ▶表2のとおり。いずれも午後1時30分～3時30分(全6回・1回のみ参加も可)

対象▶市内在住者(昨年度までの受講者は、未受講のテーマのみ申し込み可)

申し込み▶電話で各地域包括支援センターへ。



【表1】

テーマ	講師
① 「心とからだの健康づくり」「できることから始めよう介護予防」	医師、保健師など
② 「お口の健康づくり～講義・実技」	歯科医師、歯科衛生士
③ 「元気の源は食事から～人生100年たのしくおいしく」	管理栄養士
④ 「認知症サポーター養成講座」	認知症キャラバン・メイト
⑤ 「健康体操」「脳トレ」で健康づくり	地域包括支援センター職員
⑥ 地域をみてみよう～介護予防サポーターの取り組み	

【表2】

テーマ	とき/ところ▶下記コミセンまたは地域包括支援センター(地域名(施設名)/所在地/電話番号)								
	下鶴間 つきみ野 (口ゼホーム つきみ野)/ 下鶴間418-2/ ☎(272)7061	緑野 コミセン ※申し込みは 中央林間 (プレマ会) ☎(271)5572	南林間 コミセン ※申し込み は南林間 (サンホーム 鶴間) ☎(271)5706	鶴間 コミセン ※申し込み は鶴間(サン ホーム鶴間) ☎(271)2770	深見大和 (大和YMCA) /大和東 3-3-16/ ☎(264)3192	下草柳 コミセン ※申し込み は上草柳・ 中央 (晃風園) ☎(263)1108	福田北 (大和市社協)/ 柳橋2-11 (まごころ 地域福祉 センター内)/ ☎(267)9992	下福田 コミセン ※申し込みは 福田南 (敬愛の園) ☎(269)9001	下和田 コミセン ※申し込み は桜丘・和 田(和喜園) ☎(268)2621
①	11月9日 (水)	9月15日 (木)	11月10日 (木)	10月27日 (木)	9月29日 (木)	10月20日 (木)	11月30日 (水)	10月12日 (水)	9月22日 (木)
②	11月24日 (木)	9月20日 (火)	11月17日 (木)	11月10日 (木)	10月4日 (火)	10月26日 (水)	12月8日 (木)	10月20日 (木)	10月6日 (木)
③	12月1日 (木)	9月29日 (木)	11月25日 (金)	11月18日 (金)	10月18日 (火)	11月11日 (金)	12月22日 (木)	10月27日 (木)	10月12日 (水)
④	12月8日 (木)	10月4日 (火)	12月15日 (木)	11月25日 (金)	11月9日 (水)	11月16日 (水)	来年 1月11日 (水)	11月11日 (金)	10月19日 (水)
⑤	12月16日 (金)	10月13日 (木)	12月23日 (金)	11月30日 (水)	11月16日 (水)	11月25日 (金)	来年 1月19日 (木)	11月18日 (金)	10月25日 (火)
⑥	来年 1月12日 (木)	11月1日 (火)	来年 1月19日 (木)	12月14日 (水)	11月30日 (水)	12月7日 (水)	来年 2月8日 (水)	12月2日 (金)	11月9日 (水)

☎保健福祉センター健康づくり推進課健康施策・歩こう係 ☎(260)5803 FAX(260)1156

介護予防運動セミナーを開催



元気なうちから継続して運動に取り組んでもらうため、介護予防運動セミナーを開催します。いつまでも生き生きとした生活を送るために、日常生活に取り入れられる運動を学びませんか。

対象▶60歳以上の市内在住者
講師▶健康運動指導士など

持ち物▶動きやすい服装、室内シューズ、飲み物
申し込み▶電話で健康づくり推進課へ。

☎保健福祉センター健康づくり推進課健康施策・歩こう係 ☎(260)5803 FAX(260)1156

ところ	とき	定員	
高座の庄 清風 (渋谷5-23-3)	9月13日(火)	午前10時～正午	各先着 10人
	14日(水)		
	20日(火)		
	21日(水)		
カーブス中央林間 (中央林間8-25-8 LAPLA 中央林間2階)	9月13日(火)	午後1時～3時	各先着 10人
	20日(火)		
いちょう団地下和田第一集会所 (下和田262)	9月13日(火)	午後2時～4時	各先着 10人
	20日(火)		
まごころ地域福祉センター (柳橋2-11)	9月14日(水)	午前10時～正午	各先着 10人
	21日(水)		
メガロス大和 (中央5-14-4)	9月14日(水)	午前11時30分～ 午後1時30分	各先着 8人
	10月12日(水)		
スポーツクラブネサンス大和24 (大和東3-2-1)	9月15日(木)	午後1時～3時	各先着 20人
	29日(木)		
スポーツクラブNAS 南林間 (南林間1-2-16)	9月15日(木)	・午前10時～正午 ・午後2時～4時	各回先着 10人
	22日(木)		
アリーナつきみ野スポーツクラブ (つきみ野2-1-8)	9月16日(金)	午前10時30分～ 午後0時30分	各先着 10人
	10月7日(金)		
福祉創造スクウェア・すぶら (上和田1083-1)	9月16日(金)	午前10時～正午	各先着 10人
	30日(金)		
コナミススポーツクラブ中央林間 (中央林間6-6-24)	9月20日(火)	・午前10時～正午 ・午後1時～3時	各回先着 15人
	10月11日(火)		
さんご接骨院 (南林間1-18-3)	9月21日(水)	午後2時30分～4時30分	各先着 8人
	28日(水)		
上和田団地集会所 (上和田2412上和田団地2-13)	9月30日(金)	午後2時～4時	各先着 15人
	10月7日(金)		

マイナンバーカードの出張申請所を設置

マイナンバーカード(個人番号カード)の申請ができる会場を、次のとおり期間限定で設けます。カード作成の顔写真も無料で撮影できます。所定の本人確認ができな場合は、申請方法などをご案内します。ぜひご利用ください。

とき▶9月19日(祝)～25日(日)午前9時～午後7時

ところ▶イオン大和店駅前正面入口 付近(渋谷6-6-1)

※市役所隣のイオンモール大和ではありません。

対象▶大和市に住民登録があり、

初めてマイナンバーカードを申請する人
持ち物▶本人確認書類(あれば通知カード、個人番号カード交付申請書、住基カード)。
※すでに申請したマイナンバーカードの受け取りはできません。詳しくは市のホームページをご覧ください。

☎市役所市民課証明交付係 ☎(260)5365 FAX(260)9549



9月17日(土)・18日(日)は窓口業務を全面休止

市は、毎週土・日曜日に住民票の写しの交付などの一部窓口業務を実施しています。これら処理するシステムのメンテナンスのため、9月17日(土)・18日(日)は窓口業務を全面休止します。

※戸籍の届け出は、市役所本庁舎地下1階守衛室でお預かりします。

☎市役所政策総務課行政改革推進係 ☎(260)5352 FAX(260)4592