



元気アツプ教室

日程 2月3日、3月3日の毎週火曜日、全5回
時間 午前10時〜11時30分
(2月17日は午前9時30分〜正午)
場所 中央公民館、スポーツセンター
対象 市内在住のかたで、運動習慣のないかたや運動の苦手なかた

内容 肩こり・腰痛予防ストレッチング、健康ウォーキング、転倒予防のための筋力トレーニングほか
定員 30名
※はじめて参加するかたを優先
※応募者多数の場合は、1月27日(火)午前9時30分からスポーツセンター中2階スポーツクラブ室で公開抽選

参加費 無料
持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル
申込み 電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回)

又は往復はがき(1人1枚)に「元気アツプ教室参加希望」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、1月22日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-30-5)へ
※返信宛先等必ず記入
★定員に満たない場合は、1月27日(火)午後1時から電話で受付(先着順)
問い合わせ スポーツセンター



登山と高山病

昨年は富士山の登山者数が過去最高を記録しました。また、平成19年の最高齢の登山者は94歳であったそうです。

登山のだいたい味の一つは、より高い山への挑戦でしょう。一般的には標高2千500mを境として高山といいますが、それは自然界が変化する高度だからです。高山帯は、森林限界と恒雪帯との境目であるとともに、そこから高度の上昇に

つれて気圧が小さくなり、大気の20%を酸素が占めていますので、気圧の低下は酸素圧の低下となります。空気が薄い、酸素が薄いというのは、このことを指しています。高山病というのは、高所登山中に生じる低酸素病といえます。大気圧の低下は、すなわち肺胞内酸素圧の低下となるため、体内にとりこめる酸素量が少なくなるのです。したがって、高所では常に呼吸数を多く保たねばなりません。眠ってしまおうと、呼吸数が低下して酸素不足におちい

るため危険なのです。また、高所でのタバコやアルコールは体内の低酸素を助長し、高山病を招きやすくなります。高山病の初期症状としては、心拍数の増加に加えて悪心、耳鳴り、頭痛等が発生します。この段階で速やかに、平地並の酸素圧の高度まで下山することが第一です。登山では、下山する体力を残して、ゆとりをもった行動計画を立てることが大切です。

東村山市医師会



見学会一般参加者募集

機織講座の会員による見学会への一般参加者を募集します。
日時 2月12日(木)午前9時〜午後5時
場所 旧川越織物市場(埼玉県) ほか
定員 抽選で15名
参加費 1千650円(資料代、実費ほか)
申込み 1月16日〜26日(必着)までに、電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回)



旧川越織物市場の様子

2名まで)又は、往復はがき(1枚2名まで)に、「機織講座見学会参加希望」・参加希望人数・代表者氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号を明記し、ふるさと歴史館(〒189-0021諏訪町1-6-3)へ
※返信宛先等必ず記入
問い合わせ ふるさと歴史館

「いきいき生活は食へることから」口腔ケアで介護予防

東村山市歯科医師会市民公開講座
「いきいき生活は食へることから」口腔ケアで介護予防
どなたでも参加できます。ぜひお越しください。
日時 1月31日(土)午後2時30分〜4時30分
場所 市民センター2階
定員 先着150名
費用 無料
講師 菊谷 武氏(日本歯科大学口腔介護リハビリ)

春の子どもフェスタ観劇会

影絵劇回かし座公演
「長靴をはいたねこ」
日時 2月28日(土)午前の回11時30分〜11時40分、午後の回11時2時〜3時10分
※開場はいずれも45分前
場所 中央公民館3階ホール
対象 3歳〜18歳までのかた(小学3年生以下は保護者同伴)
定員 各回とも先着400名
費用 1人500円(入場料)
申込み
○所定の申込み用紙に必要事項を記入し、各児童館でチケットを購入してください。(午前9時30分〜午後5時30分)



○市内在住・在学のかた12月5日(木)
○市外のかた12月7日

社会福祉協議会

ふれあい・いきいきサロン
スタッフ養成講座
受講者募集
「ふれあい・いきいきサロン」とは、歩いていける身近な場所、ボランティアと参加者が共同で企画・運営する仲間づくりの場です。サロンでは、軽体操、ゲームなどを行っています。この度、サロン活動を立ち上げた、ボランティアとして参加してみたいというかたのための養成講座を開催しますので、ぜひご参加ください。
日程 1月29日〜2月26日まで

での毎週木曜日、全5回
※この日程のほか、サロンの体験実習を1回行います。
時間 午前10時〜正午
場所 東村山市地域福祉センター(野口町1-25-15)
対象 市内在住・在勤でサロン活動に関心のあるかた
定員 先着30名
参加費 2千500円(ボランティア保険料含む)
内容 講義、レクリエーション、介護予防体操ほか
申込み・問い合わせ 1月17日(土)〜24日(土)の午前9時〜午後5時までに電話で社会福祉協議会(393・6333)へ

社会福祉協議会後援事業

要約筆記講座
はじめて学ぶ要約筆記
聞こえにくいかたに対する文字を使ったコミュニケーションについて学びます。
日程 2月10日〜3月17日の毎週火曜日、全6回
時間 午前10時〜正午
場所 東村山市地域福祉センター
定員 先着20名
費用 1千円(資料代含む)
主催 東村山要約筆記サークルゆいまるる
後援 東村山市社会福祉協議会
問合せ・申込み 電話又は



プロジェクトを使用し、要約筆記の様子

健康課から (393-5111代表)
郵送申込みは 189-8501健康課へ
ハローベビークラス (平日)
対象 妊娠中で安定期のかたとその家族
場所 いきいきプラザ2階(2/17はいきいきプラザ1階)
日程 2月5日(木) 先輩ママとの交流、妊娠中の気持ちの変化
2月9日(月) 午後1時15分〜4時 妊娠中からの食生活、母と子の歯の健康、赤ちゃんのおふろ
2月17日(火) お産の進み方、呼吸法、妊婦体操
持ち物 母子手帳、筆記用具(2/9は歯ブラシ、コップ、手鏡)
講師 心理相談員、歯科衛生士、助産師ほか
※申込み不要、直接会場へ
ハローベビークラス (土曜日)
対象 出産予定日が4・5月で妊娠経過が順調なかたとそのパートナー
日時 2月28日(土)午前10時〜午後0時30分(受付は午前9時45分から)
場所 いきいきプラザ2階
内容 赤ちゃんの保育、おふろの入れ方、先輩パパとの交流
定員 先着25組
持ち物 母子手帳
講師 保健師ほか
申込み 電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1組1回)又は往復はがき(1組1枚)に①教室名、②お二人の氏名、③住所、④電話番号、⑤出産予定日を明記し、1月20日(火)から健康課へ
妊婦歯科健診
日時 2月23日(月)午後1時30分〜3時(受付は午後1時20分〜2時40分)
場所 いきいきプラザ2階
内容 歯科健診、歯科相談、保健・栄養相談
定員 先着20名
持ち物 歯ブラシ、タオル、コップ、母子手帳
申込み 電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回)又は往復はがき(1人1枚)に①教室名、②氏名、③住所、④電話番号、⑤出産予定日を明記し、1月20日(火)から健康課へ
乳幼児健康診査
受付 午後0時40分〜2時
場所 いきいきプラザ2階
3〜4か月児健康診査
○平成20年10月11日〜31日生まれ=2月4日(水)
○平成20年11月1日〜20日生まれ=2月25日(水)
1歳6か月児健康診査
○平成19年7月7日〜24日生まれ=2月6日(金)
○平成19年7月25日〜8月12日生まれ=2月27日(金)
3歳児健康診査
○平成18年1月11日〜31日生まれ=2月18日(水)
※対象者には個別に通知します。通知のないかたは健康課へお問い合わせください。
BCG接種
対象 生後6か月未満のお子さん
○東京白十字病院健康管理センター=2月14日(土)
受付 午後2時から
定員 先着40名(予約制)
※当日の正午までに電話で同病院(393-7486)へ
○いきいきプラザ2階=2月20日(金)
受付 午後1時30分〜3時
※対象者には3〜4か月児健康診査のお知らせとあわせて個別に通知します。
幼児食講習会
対象 平成19年5月〜11月生まれのお子さん
日時 2月19日(木)午前10時〜正午(受付は午前9時45分〜10時)
場所 いきいきプラザ2階
内容 離乳食完了期から幼児食にかけての栄養の話と試食
定員 先着15組
持ち物 母子手帳、タオル
申込み 電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1組1回)又は往復はがき(1組1枚)に①教室名、②お子さんの氏名、③生年月日、④住所、⑤電話番号を明記し、1月20日(火)から健康課へ