

あなたの元気を応援します!

元気アップ事業

問 高齢介護課

元気アップ体操

元気アップ体操は、簡単に、安全に、どこでもできる体操です。

東京都理学療法士協会監修の東村山市オリジナルの介護予防体操です。元気な体を作るのに必要なストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等で構成されています。この体操の効果を、ぜひ体験会で実感してください。

元気アップ体操体験会

日場

- ① 2月6日(火)午前10時～11時30分＝萩山憩いの家(萩山町2-3-11)
 - ② 2月6日(火)午後2時30分～4時＝いきいきプラザ1階「運動指導室」
 - ③ 2月8日(木)午後2時30分～4時＝多摩湖ふれあいセンター(多摩湖町1-18-16)
 - ④ 2月13日(火)午前10時～11時30分＝青葉地域センター(青葉町3-30-3)
 - ⑤ 2月15日(木)午後2時30分～4時＝養護老人ホーム万寿園(富士見町2-1-3)
- ※各会場とも車での来場はご遠慮ください。



一度体験すると、体操後に体が軽くなった感じができて、体操の効果を実感できると思います。



青木先生の優しい指導が大好評

①～⑥共通

人 住民同士で体操をしたいかたや体操に興味があるかた、各回先着30名

持 上履き

※運動のできる服装で

講 青木慶司氏(社会福祉法人緑風会所属理学療法士)

申 不要、直接会場へ(各回30分前から受付開始)

元気アップ事業とは?

いつまでも住み慣れた地域で自分らしく元気な生活を一日でも長く送れるように、介護予防教室や高齢者の居場所作りを行う事業です。市では、この取り組みを積極的に進めていますので、ぜひ体験会にご参加ください。

ふまねっと

高齢者の歩行機能と認知機能の改善にとっても効果的です。

50cm四方の大きなマス目でできた網を床に敷き、同時に7つの課題「①歩く、②網を踏まない、③ステップを記憶する、④ゆっくり歩く、⑤リズムに合わせる、⑥手拍子をする、⑦歌を歌う」を行います。

笑顔になる人が続出です。ふまねっとの楽しさを体験してみませんか。

ふまねっと体験会

日 3月5日(月)午後2時～4時(午後1時30分受付開始)

場 社会福祉協議会(野口町1-25-15)

人 市内在住の65歳以上で介助なく歩行できるかた、先着30名程度
※運動のできる服装と靴で

申 電話で中部地域包括支援センター(☎394-6662)へ



体験者の声

- 一人で家にいると笑うことが少ないですが、参加すると楽しく笑うことができます。
- 歩くだけでなく頭を使いながらの一步がとても大変ですが、とても楽しいです。
- 各町から来たかたと顔見知りになって、嬉しいです。

※ふまねっとは、NPO法人と市民ボランティアの協力によって運営しています。

子育て支援課から

問 子育て支援課(いきいきプラザ3階)

BCG予防接種

- 日 2月5日(月)・26日(月)午前9時30分～11時 場 いきいきプラザ2階
- 人 生後1歳に至るまでのお子さん(標準的な接種期間は、生後5か月～8か月に達するまで)
- ※予診票は生後2か月を迎える月の上旬に、3～4か月児健康診査のお知らせと同封して通知しています。お持ちでないかたは、お問い合わせください。
- 持 母子健康手帳、予診票

ゆりかごキャラバン秋津(出張相談)

- お住まいの地域で気軽に育児に関する相談ができます。
- 日 2月8日(木)午後1時～2時30分
- 場 ところところおもちゃ箱あきつ(秋津町3-41-65白十字あきつの里内)
- ※車での来場はご遠慮ください。
- 人 妊娠中のかた、就学前のおさんと保護者
- 講 助産師又は保健師
- 持 母子健康手帳
- 申 不要、直接会場へ

平日版ハローベビークラス(母親学級)

プログラム	内容	日時	講師
栄養ばっちり&交流編	・妊婦さん同士の交流 ・先輩ママとの交流 ・妊娠中の食生活について(試食あり)	2月6日(火)	先輩ママ 管理栄養士 保健師
いい歯でニコニコ&育児の練習編	・母と子の歯の健康を学ぶ ・妊娠中のからだや気持ちの変化を知る ・沐浴実習	2月23日(金) 午後1時30分～3時30分 (15分前から受付開始)	歯科衛生士 保健師
出産準備編	・お産の進み方 ・呼吸法 ・妊婦体操	3月15日(木)	助産師 保健師

- 場 いきいきプラザ2階(3/15はいきいきプラザ1階「運動指導室」)
- 人 開催日に、妊娠16～32週の安定期のかた
- 持 母子健康手帳、「妊娠・出産・子育てガイド」の冊子、2/6はお箸、2/23は歯ブラシ・コップ・手鏡 ※3/15は動きやすい服装で
- 申 不要、直接会場へ(1回のみ参加可)

2月の母乳相談

- 日 2月15日(木)午前10時、午前10時30分、午前11時、午前11時30分(各回30分程度)
- 場 ゆりかご相談室(いきいきプラザ3階) 人 母乳育児をしている親子
- 内 母乳に関する悩みや不安・困りごとなどの相談 講 助産師
- 持 母子健康手帳、バスタオル
- 申 前日までに妊産婦相談電話(☎393-5445)又は直接子育て支援課へ

乳幼児子育て相談と計測

内容	対象	日時	持ち物
子育て相談(心理相談員・管理栄養士・保健師)	0歳～就学前まで	2月13日(火) 午前10時～11時30分	母子健康手帳
身長・体重測定		2月13日(火)・27日(火) 午前10時～11時30分	

- 場 いきいきプラザ2階
- 申 子育て相談のみ前日までに電話又は直接子育て支援課へ

2月の乳幼児学級(歯科編)

学級名	対象	日時 (15分前から受付開始)	持ち物
幼児学級	1歳2か月～1歳9か月未満のおさんと保護者	2月8日(木) 午前10時30分～11時45分	母子健康手帳 歯ブラシ
乳児学級	9か月～1歳2か月未満のおさんと保護者	2月8日(木) 午後1時30分～2時45分	

- 場 いきいきプラザ2階
- 内 虫歯予防の話と歯みがき実習、手遊び、乳幼児の成長と発達の話
- 講 歯科衛生士、保育士、保健師 申 不要、直接会場へ