

社会活動センター日程表 平成29年8月

(公財)武蔵野市福祉公社 高齢者総合センター

〒180-0012 武蔵野市緑町2-4-1 電話0422(51)1975

★講座により開始時間が異なります。□で囲んだ講座は欄外をご覧ください

ホームページアドレス [http:// www.fukushikoshajp](http://www.fukushikoshajp)

日	曜日	午前(10時~11時30分)	午後(1時30分~3時)	日	曜日	午前(10時~11時30分)	午後(1時30分~3時)
1	火	ヨガ ①・② 創作書道 編み物	社交ダンス 油 絵 気楽にイス体操①②	16	水	デッサン	パステル画 ラージボール卓球
2	水	レットレーニング デッサン	ジャズダンス パステル画 ラージボール卓球	17	木	囲碁入門	シャンソン 陶芸 ① カラオケ・マッサージ
3	木	囲碁入門	シャンソン 陶芸 ① カラオケ・マッサージ	18	金	バイオリン コーラス ①	足から全身ストレッチ コーラス ②
4	金	バイオリン コーラス ①	足から全身ストレッチ コーラス ②	19	土	社会活動センターは休みです	
5	土	社会活動センターは休みです		20	日	休 館 日	
6	日	休 館 日		21	月	パワーアップ体操 ガーデニング フラダンス	太極拳 ときめき転倒予防体操①②
7	月	パワーアップ体操 フラダンス	太極拳 ときめき転倒予防体操①②	22	火	ヨガ ①・② ギター入門	ボーカル入門 油 絵 気楽にイス体操①②
8	火	ヨガ ①・② 水墨画	ボーカル入門 油 絵 気楽にイス体操①②	23	水	レットレーニング デッサン・川柳 書道	ジャズダンス パステル画 ラージボール卓球
9	水	レットレーニング デッサン 書道	ジャズダンス パステル画 ラージボール卓球	24	木	世界の歌 茶道 囲碁入門	ミュージカル体験 陶芸 ②
10	木	世界の歌 茶道 囲碁入門	ミュージカル体験 実用書道	25	金	バイオリン 日本の歌	足から全身ストレッチ マジック
11	金	休 館 日		26	土	社会活動センターは休みです	
12	土	社会活動センターは休みです		27	日	休 館 日	
13	日	休 館 日		28	月	パワーアップ体操 季節の折紙	太極拳 ときめき転倒予防体操①②
14	月	太極拳		29	火	ギター入門	
15	火	ヨガ ①・② 編み物		30	水		
				31	木		シャンソン

◆次の講座時間は左記の通りです

- ・ときめき転倒予防体操 ①
午後一時十五分～二時十五分
- ・ときめき転倒予防体操 ②
午後二時三十分～三時三十分
- ・気楽にイス体操 ①
午後一時十五分～二時十五分
- ・気楽にイス体操 ②
午後二時三十分～三時三十分
- ・ヨガ ①
午前九時二十分～十時二十分
- ・ヨガ ②
午前十時四十分～十一時四十分

◇カラオケの日について
受付 午後〇時五十分～
抽選 午後二時二十分 一時二十分
*一階事務所の受付用紙に氏名などを記入して順番の抽選時間まで三階講義室でお待ち下さい。

◇マッサージについて
受付 午後〇時五十分～
抽選 午後一時二十分 一時二十分
持ち物 タオル一枚・手拭一枚
*次の各項目に該当される方は、安全管理の為、当センターでの施術はご遠慮下さいませようお願い致します。

①心臓ペースメーカーを挿入されている方
②人工透析をされている方
③発熱されている方
④重篤な疾患のある方
⑤その他施術により病状悪化のおそれがある心身状況の方

*一階事務所の受付用紙に氏名などを記入して順番の抽選時間まで四階ロビーでお待ち下さい。

社会活動センター ご案内

恒例 納涼囲碁・将棋大会 参加者大募集

日 程： 将棋 平成 29 年 7 月 21 日（金）

囲碁 平成 29 年 7 月 28 日（金）

時 間： 午前 9 時 45 分～午後 3 時 30 分

会 場： 高齢者総合センター

定 員： 将棋 40 名、囲碁 90 名（申込順）

対 象： 市内在住の 60 歳以上の方

申 込： 将棋・囲碁ともに 7 月 1 日（土）から受付開始。

将棋は 7 月 14 日（金）、囲碁は 7 月 21 日（金）までに、電話（51-1975）または直接高齢者総合センターまで参加申込をお願い致します（但し日曜・祝日除く。受付時間は 9 時から午後 5 時）。

その他： 参加費無料、対局時計使用、遅刻は不戦敗、成績優秀者には賞品有り（初参加者は受賞対象外）。昼食は各自でご用意下さい。級位クラスの方の参加も可能です。多くの皆様のご参加をお待ちしております。



～ 夏期講座中の水分補給について ～



先月のお便りにも掲載させていただきましたが、暑くなってきましたので、講座中の水分摂取を、こまめになさるよう、お願い申し上げます。

水筒やペットボトル飲料などフタ付きの容器であれば、講座室にもお持込できます。熱中症予防のためにも是非ご持参下さい。

真夏のような暑さになったり、梅雨寒になったりと、天候不順な日が続いていますので、皆様には、御身お大切になさり、元気にセンターをご利用ください。



高齢者福祉事情 あれこれ

<高齢者人口と要介護認定>

平成 29 年 4 月 1 日現在の市の人口は 144,606 人、65 歳以上は 31,806 人、その内、75 歳以上の後期高齢者は 16,438 人、高齢者に占める後期高齢化率は 51.7%、高齢化率は 22%です。

29 年 3 月 31 日現在、介護保険の要介護認定は、要支援から要介護 5 までの認定者数は 6,282 人、内訳は、要支援 1 が 515 人、要支援 2 が 520 人、要介護 1 が 1,353 人、要介護 2 が 1,340 人、要介護 3 が 973 人、要介護 4 が 905 人、要介護 5 は 676 人です。

社会活動センターの各講座受講は、社会参加や仲間作りの他、心とからだの介護予防の意義も大きく、健康長寿の生活実践に資する有効な手段でもあります。

どうぞ、皆様には、自分らしい自立生活、住み慣れた所でいつまでもお過ごしになれるよう、社会活動センターをご利用ください。

社会活動センター日程表 平成29年7月

(公財)武蔵野市福祉公社 高齢者総合センター

〒180-0012 武蔵野市緑町2-4-1 電話0422(51)1975

★講座により開始時間が異なります。□で囲んだ講座は欄外をご覧ください

ホームページアドレス [http:// www.fukushikoshajp](http://www.fukushikoshajp)

日	曜日	午前(10時~11時30分)	午後(1時30分~3時)	日	曜日	午前(10時~11時30分)	午後(1時30分~3時)
1	土	社会活動センターは休みです		16	日	休 館 日	
2	日	休 館 日		17	月	休 館 日	
3	月	パワーアップ体操 フラダンス	太 極 拳 ときめき転倒予防体操①②	18	火	ヨ ガ ①・② 創作書道 編 み 物	社 交 ダ ン ス 油 絵 気楽にイス体操①②
4	火	ヨ ガ ①・② 創作書道 編 み 物	社 交 ダ ン ス 油 絵 気楽にイス体操①②	19	水	レットトレーニング デ ッ サ ン	ジャズダンス パステル画 ラージボール卓球
5	水	レットトレーニング デ ッ サ ン	ジャズダンス パステル画 ラージボール卓球	20	木	囲 碁 入 門	シャ ン ソ ン 陶 芸 ① カラオケ・マッサージ
6	木	囲 碁 入 門	シャ ン ソ ン 陶 芸 ① カラオケ・マッサージ	21	金	バイオリン コーラス① 【将棋大会】	足から全身ストレッチ コーラス② 【将棋大会】
7	金	バイオリン コーラス①	足から全身ストレッチ コーラス②	22	土	社会活動センターは休みです	
8	土	社会活動センターは休みです		23	日	休 館 日	
9	日	休 館 日		24	月	パワーアップ体操 季節の折紙	太 極 拳 ときめき転倒予防体操①②
10	月	パワーアップ体操 ガーデニング 季節の折紙	太 極 拳 ときめき転倒予防体操①②	25	火	ヨ ガ ①・② 水 墨 画 ギター入門	ボ ー カ ル 入 門 油 絵 気楽にイス体操①②
11	火	水 墨 画 ギター入門	ボ ー カ ル 入 門 油 絵 気楽にイス体操①②	26	水	レットトレーニング デッサン・川柳 書 道	ジャズダンス パステル画 ラージボール卓球
12	水	レットトレーニング デ ッ サ ン 書 道	ジャズダンス パステル画 ラージボール卓球	27	木	世 界 の 歌 茶 道 囲 碁 入 門	ミュージカル体験 陶 芸 ②
13	木	世 界 の 歌 茶 道 囲 碁 入 門	ミュージカル体験 陶 芸 ② 実 用 書 道	28	金	バイオリン 【囲碁大会】	足から全身ストレッチ マ ジ ッ ク 【囲碁大会】
14	金	バイオリン 日 本 の 歌	足から全身ストレッチ マ ジ ッ ク	29	土	社会活動センターは休みです	
15	土	社会活動センターは休みです		30	日	休 館 日	
				31	月		

◆次の講座時間は左記の通りです

- ・ ときめき転倒予防体操 ①
午後一時十五分～二時十五分
- ・ ときめき転倒予防体操 ②
午後二時三十分～三時三十分
- ・ 気楽にイス体操 ①
午後一時十五分～二時十五分
- ・ 気楽にイス体操 ②
午後二時三十分～三時三十分
- ・ ヨガ ①
午前九時二十分～十時二十分
- ・ ヨガ ②
午前十時四十分～十一時四十分

◇カラオケの日について
受 付 午後〇時五十分～一時二十分
抽 選 午後一時二十分
*一階事務所の受付用紙に氏名などを記入して順番の抽選時間まで三階講義室でお待ち下さい。

◇マッサージについて
受 付 午後〇時五十分～一時二十分
抽 選 午後一時二十分
持ち物 タオル一枚・手拭一枚
*次の各項目に該当される方は、安全管理の為、当センターでの施術はご遠慮下さいませようお願い致します。
①心臓ペースメーカーを挿入されている方
②人工透析をされている方
③発熱されている方
④重篤な疾患のある方
⑤その他施術により病状悪化のおそれがある心身状況の方
*一階事務所の受付用紙に氏名などを記入して順番の抽選時間まで四階ロビーでお待ち下さい。

社会活動センター ご案内

～特別短期講座・編物講座受講者募集～

今年も人気の編物講座を開催致します。今回はサマーニットを製作します。
皆様のご応募をお待ちしております。

- 期 日 : 平成 29 年 7 月 4、18 日
8 月 1、15 日
9 月 5、19 日 いずれも火曜日 (全 6 回)
- 時 間 : 午前 10 : 00～11 : 30
- 定 員 : 20 名
- 費 用 : 毛糸セット…1,200 円、棒針 (希望者のみ) …2 本組み 110 円 (予定)
- 申 込 : センター窓口に戻信用はがきを添えて申し込み。
郵送の場合、往復はがきに必要事項を記入のうえ
高齢者総合センターまで送付。
- 締 切 : 6 月 14 日 (水)



～ 夏期の講座中の水分補給について ～



熱中症予防は国民的課題となっています。
当センターでは、講座室でのご飲食は原則禁止ですが、4月の開講時にご案内した通り、蓋付きの水筒やペットボトル等であれば、講座室への持ち込みを可といたします。
夏に向かい、こまめな水分補給を心がけ、どうぞ、ご健勝にてお過ごしください。
宜しく願いいたします。



～郵便料金改定 後期講座の応募ハガキは新料金で～

今年度の後期講座募集は、8月1日から始まりますが、郵便料金改定(6月1日付)のため、講座応募ハガキは、**新料金での受付**となりますので、ご注意ください。

また、例年、ハガキの不備が多く見受けられますので、ご協力の程、お願い申し上げます。

6月1日 郵便料金改定

ハガキの種類	現行料金	新料金
通常ハガキ	52円	62円
往復ハガキ	104円	124円

* 余った年賀ハガキを使用する場合も62円での配達となります。



応募ハガキは新料金で
通常ハガキ 62円
往復ハガキ 124円